GERÇEK YAŞAM HİKAYESİ **HAYATIMI BİR AY BOYUNCA ASTROLOJİ YÖNETTİ**

COSMOPOLITAN

Modern Mücevheriniz

ÇARPICI GÖZ MAKYAJI

- GOLD YANSIMA
- SAFİR İHTİŞAMI
- YAKUT KIRMIZISI

Jessica Alba

BAŞARI HİKAYESİ İLHAM VERECEK

SYF.18

BİR ERKEK

10 GÜNDE nasıl kazanılır?

GARANTİLİ FORMÜLLERİ ÜNLÜLER VERİYOR

makyaj malzemeleri sizi güneşten koruyabilir mi?

MODA

sarı + turuncu aşkı

STİLİNİZİ ISITMA ZAMANI

AĞUSTOS 2019-08

9 771304 557002 08

FİYATI 15 TL KKTC FİYATI 20 TL

ISSN 1304-5571

cosmopolitanturkiye.com

NaraMaxx

içindekiler

Kapak Konuları

18 Jessica Alba
52 Makyaj malzemeleri sizi güneşten koruyabilir mi?
56 Uyuyan güzel
114 Sarı ve turuncu aşkı
92 Onu 10 günde nasıl kazanırsınız?
84 Hayatımı bir ay boyunca astroloji yönetti

KAPAK:
Üst, Eres
Pantolon, Isabel Marant

Bu Ay

6 Editörden
10 Çok tıklananlar
14 En taze moda haberleri ve trendler

Trend Analiz

26 Sınır yok
27 İspanyol çekiciliği
28 Maksimum etki
30 Güç gösterisi
32 Favori ikili
34 İlhamını kalplerden alıyor
36 Yazlık sorun: Aşırı nem var
38 Etek rüzgarı
40 Modern ve sofistike
41 Paris'te couture etkisi
42 Çabaya gerek yok
43 Modanın genç yıldızı

Güzellik

44 Editörün seçimi
45 Plaj bakımı
46 Ünlü isimlerin güzellik yolculuğu
51 Favori görünümler
52 Spf gerçekleri
54 Saç uçları alarm veriyor

Cosmo Erkek

62 Onu tatilde tanıma rehberi
64 Erkeklerin kadında aradıkları 4 özellik
67 Bu yaz en çok onları konuştuk
68 Altuğ Elveriş
69 Nicholas Hoult

Hayat Bilgisi

70 Frekans ayarlarınıza geri dönün
74 Hayatınızda olması gereken 5 arkadaş
76 Nafaka revizyonunda son durum
80 Satürn dönüşü başlıyor
81 Neden bütün ünlüler Aslan burcu?
82 Kardashian'ların doğum haritası
83 Ağustos ayı astroloji rehberiniz
86 Güneş Zavrak
87 Sharon Kovacs

İlişkiler

88 İlişki tipini öğren

Doktor Cosmo

100 Gündemdeki sağlık haberleri
102 Gençlik ışıltısı deposu 6 besin
104 Şükretmenin arkasında bilim var

Kariyer

106 Kariyerinizde başarı senfonisi
108 Ayın çalışan kadını
109 Hande Yalçın
110 Bengi Güven
112 Burcu Erken

Moda

114 Güneşin yüzü
120 Önce renk

Hafta Sonu

128 Ajandanızı güncelleyin
132 Hem kişisel gelişim hem kişisel kaçış rotaları
136 Tarza göre tatil
139 Pera hareketleniyor
142 Ayın öne çıkanları
145 Tropik enerji
146 Yaz nasıl geçiyor?

head & shoulders®

"BEKLEDİĞİMİN ÖTESİNDE YUMUŞAK VE GÜÇLÜ* SAÇLAR!"

Serenay Sarıkaya

YENİ

*Şekillendirmeden kaynaklanan yıpranmaya karşı güç kremsiz şampuana göre.
**Düzenli kullanımda, gözle görülen kepekleri yok etmeye yardımcı olur.

P&G

editörden

ozge.zeki@cosmopolitanturkiye.com
@happyfashionandfood

Karşı tarafı etkilemek için en doğru hamleleriniz neler olmalı? İşte bu sorudan yola çıktık bu ay ve Cosmo Forum bölümümüzde konuyu masaya yatırdık. Romantik kitaplarını oldum olası takip ettiğimiz Kürşat Başar; "Farklı olmak, sıradan olmamak elbette çoğu zaman etkileyicidir ama tabii gerçekse" sözleriyle samimiyete vurgu yaptı. Hayata karşı pozitif bakış açısıyla öne çıkan Metin Hara, birini kazanmak için ona ilgi göstermek gerektiğini belirterek "İçindeki çocuğu anımsatmaya çalışırım. Onu değersiz hissettiren bu koca gezegende değerli hissettirecek şeyler yaparım" dedi. Ekipçe hayranı olduğumuz yazar Azra Kohen ise "Eğer gerçekten karşımdaki kişi beni etkilediyse, ona kendimi abartmadan sunmaya çalışırım ki sonrasındaki herhangi bir krizde hayal kırıklığına uğramasın" sözleriyle çok önemli başka bir noktaya değindi. Sizce de öyle değil mi? Sosyal medyada veya dijital platformlarda sanki kendimizi daha fazla gizliyor, olmadığımız kişiler gibi davranıyoruz. Ama bu her zaman işe yarıyor mu? Konular editörümüz İrem Orhan'ın araştırması sayfa 92'den başlıyor.

Zamanla hepimizin moda tarzı, makyajı değişiyor, tabii kozmetik ve estetik dünyasındaki yeniliklerin de bunda payı büyük. Buradan yola çıkarak yakından takip edip beğendiğimiz ünlü isimlerin değişim yolculuklarını inceledik. Açıkçası her birinde ciddi değişiklikler vardı hatta bazı karelerde gözlerimize inanamadık! Ama genel olarak değişimlerin hep pozitif yönde olduğunu söyleyebiliriz. Kısaca doğru yönlendirmelerle güzel yaş almak mümkün. Güzellik editörümüz Damla Durak'ın 46. sayfadan itibaren yaptığı analizler size de ilham verecek.

Sizi sıcaklarda hem koruyacak hem de şık gösterecek tasarımlar, mevsimin kurtarıcısı midi etekler, gözlük çerçevelerine göre ruj rengi önerileri yaz şıklığınızı tamamlayacak. Tatilinizi tasarlarken hayatınızı kolaylaştıracak önerilerle Ağustos boyunca yanınızdayız. İyi tatiller!

Özge Zeki

Farklı bakış açıları size karşı tarafı etkilemek için ipucu verecek. Yalnız samimiyet şart!

Yıldızların evrimini 46. sayfadan itibaren inceleyebilirsiniz.

A STAR ALLIANCE MEMBER

MİSAFİRPERVERLİKTEN ÇOK DAHA FAZLASI

Sizi bulutların ötesine çıkaran benzersiz Business Class deneyimimizin sırrı, yaptığımız her işin kalbinde dünyaca ünlü misafirperverliğimizin bulunmasında saklı.

TURKISH AIRLINES

COSMOPOLITAN

TÜRKİYE

SAHİBİ
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK ANONİM ŞİRKETİ
TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR Yasemin Gebeş

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Özge Zeki (ozge.zeki@cosmopolitanturkiye.com)
GÖRSEL YÖNETMEN Bahar Şahinbaş (bahar.sahinbas@cosmopolitanturkiye.com)
YAZI KURULU
Damla Durak/Güzellik Editörü (damla.durak@cosmopolitanturkiye.com)
İrem Orhan/Editör (irem.orhan@cosmopolitanturkiye.com)

KATKIDA BULUNANLAR
Bade Çakar, Begüm Giray, Betül Yazıcıoğlu, Burçin Öztınaz, Deniz Doğan, Elif Nazlı Duran Şentürk, Koray Işık, Kutup Dalgakıran, Mehmet Öz, Neslihan Perker, Özgür Uysal, Serkan Akkoyun, Şevval Nuhut, Yaprak Üner

İNTERNET EDİTÖRÜ Ayşe Damla Yüce (damla.yuce@sabah.com.tr)
FOTOĞRAF EDİTÖRÜ Canan Yetişti Satkın (canan.yetisti@turkuvazdergi.com.tr)
SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ VE İNTERNET YAYIN SORUMLUSU Şefik Çalık
GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Yonca Ertürk Özeren
PAZARLAMA MÜDÜRÜ Ferhal Şencan
ÜRETİM TAKİP MÜDÜRÜ Eyüp Çurlu
PAZARLAMA YÖNETMENİ Zeynep Doğan
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Sinem Atak
REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Burcu Kunay
REKLAM REZERVASYON Tel: (0 212) 354 41 18, (0 212) 354 33 95 Faks: (0 212) 354 33 50-75

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
MARKA VE PAZARLAMA GRUP BAŞKANI Sinan Köksal
ABONELİK
ABONE OPERASYON MÜDÜRÜ Ufuk Kocaoğlu
ÇAĞRI MERKEZİ 444 88 81
abone@turkuvazabone.com/www.turkuvazabone.com
TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
TurkuvazAbone

BÖLGE EKLERİ
BÖLGELER REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Aynur Gükcan
ANKARA REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Ayşe Altun
EGE REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Şebnem Akdeniz
ANTALYA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Şeyda Yılmaz

Yazı ve fotoğrafların tüm hakları COSMOPOLITAN dergisine, yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir.

Yayın Türü: Yerel Süreli **Yazışma Adresi:** Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153, Balmumcu, 34349, Beşiktaş/İstanbul **Santral Tel:** (0 212) 354 30 00
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153, Kat: 6, 80700 Beşiktaş/İstanbul **Dağıtım:** Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş. FIPP üyesidir.
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi **Yayıncı:** Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi
Basıldığı Yer: Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4, Sancaktepe-İstanbul **Tel:** (0 216) 585 90 00, www.turkuvazmatbaacilik.com
Matbaa Genel Müdürü: Mehmet Kamiloğlu **Dergi İşletme Müdürü:** Hakan Demirci

COSMOPOLITAN DERGİSİ'NİN İSİM HAKKI HEARST CORPORATION'A AİTTİR.

Hearst Magazines International
SVP, Managing Director Asia Pacific&Russia: SIMON HORNE, **Director of International Licensing&Business Development:** RICHARD BEAN
SVP/Editorial&Brand Director: KIM ST. CLAIR BODDEN, **Deputy Brands Director:** CHLOE O'BRIEN
Editor-In-Chief, Cosmopolitan (1965-1997): HELEN GURLEY BROWN
YAYIN YÖNETMENLERİ
Almanya: Anja Delastik, **Amerika:** Jessica Pels, **Arjantin, Brezilya:** Cristina Naumovs, **Bulgaristan, Çek Cumhuriyeti:** Sabrina Karasova, **Çin:** Yvonne Liu, **Endonezya:** Filisya Thunggawan, **Finlandiya:** Linda Forss, **Fransa:** Marie La Fonta, **Güney Afrika:** Holly Meadows, **Hırvatistan:** Aleksandra Orlić, **Hindistan:** Nandini Bhalla, **Hollanda:** Josephine Kay, **Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying, **İngiltere:** Claire Hodgson, **İspanya:** Cecilia Múzquiz Herrero, **İtalya:** Francesca Delogu, **Kazakistan:** Anel Abdualiyeva, **Kore:** Hye Soo Park, **Latin Amerika:** Lucia Sotelo Santos, **Letonya, Macaristan:** Johanna Sabjan, **Malezya:** Nisa Halid, **Orta Doğu:** Kavita Srinivasan, **Polonya:** Joanna Mroczkowska, **Romanya:** Diana Colcer, **Rusya:** Aliona Peneva, **Sırbistan:** Nasja Veljkovic, **Slovenya:** Manca Campa Pavlin, **Sri Lanka**, **Şili**, **Ukrayna:** Oleksandra Burynska
BU DERGİ BASIN MESLEK İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.

TURKUVAZ ABONE HATTI: (0 216) 651 56 51, abone@turkuvazdergi.com.tr, www.turkuvazabone.com
(Hafta içi 09:00-18:00 saatleri arasında hizmet verilmektedir.)

PLATINUM YAZ FIRSATLARI

SEÇ VE YAŞA

ÜCRETSİZ HAVAŞ

SEÇKİN PLAJLARDA %50 İNDİRİM

RESTORANLARDA İNDİRİM

YUNAN ADALARI'NA İNDİRİMLİ SEYAHAT

KONSER VE ETKİNLİKLERE İNDİRİMLİ BİLET

PLAJLARDA fizy İLE MÜZİK KEYFİ

HEMEN İNDİRİN

APP STORE GOOGLE PLAY

TURKCELL PLATINUM

Turkcell kampanya tarihleri ve koşullarında değişiklik yapabilir.
Kampanya detayları için Platinum uygulamasını ziyaret edebilirsiniz.

@cosmopolitanturkiye

Instagram hesabımızda
Temmuz ayı boyunca, en çok beğeni
alan ilk dört paylaşımımızı derledik.

1

2

3

4

Bize Cosmo'nu Göster!

Cosmo'nuzun fotoğrafını çekip Instagram'da #CosmonuGoster hashtag'iyle paylaşın. Biz de fotoğrafınızı yayımlayalım.

CosmopolitanTürkiye CosmopolitanTR CosmopolitanTurkiye

istikbal.com.tr | /istikbal

istikbal

cosmopolitanturkiye.com

En yeni haberler için hemen tıklayın.

1

İlişkiler

✻Hayatının aşkını yazın bulmak mümkün mü?

✻Parçalı ay tutulması ilişkileri nasıl etkileyecek?

✻Düğün davetiyeniz hazır mı?

2

Güzellik

✻Cilt bakımının yeni trendi: Hyalüronik asit.

✻Hızlı saç uzatmak için 10 doğal formül.

✻2019 yaz modası: Renkli kirpikler.

3

Moda

✻Önümüzdeki sezon için 21 kilit trend.

✻Havalar biraz soğuduğunda "Ne giysem" derdine son.

4

Ünlüler

✻Meghan Markle ve Beyoncé ilk kez bir arada!

✻Heidi Klum ile Tom Kaulitz gizlice evlendi.

✻Taylor Swift albümlerini yeniden çıkaracak.

CosmopolitanTürkiye CosmopolitanTR CosmopolitanTurkiye

THE MUSEUM HOTEL
ANTAKYA

Bir tarih ve konukseverlik hikayesi başlıyor

EAA – Emre Arolat Architecture Photo © Cemal Emden ve Studio Majo

Rezervasyon için: 0326 290 00 00

THE MUSEUM HOTEL ANTAKYA

themuseumhotelantakya.com
sales@themuseumhotelantakya.com
themuseumhotelantakya

diyor ki

Moda ve sanat dünyasından haberler

İrem Orhan

L'Oréal Paris ve Karl Lagerfeld'den ortak bir makyaj koleksiyonu müjdesi geldi. Lansmanı Eylül ayındaki Paris Fashion Week sırasında olacak özel koleksiyon, Karl'ın rock esintileri taşıyan şık stilini Paris'ten aldığı ilhamla tekrar şekillendiriyor.

İnci zarafetini mücevher koleksiyonu "Cirling" ile buluşturan Calvin Klein, muhteşem bir uyuma imza atıyor. İki farklı kolye, bilezik, küpe ve yüzükten oluşan mücevher serisi, parlak paslanmaz çelik şampanya rengi, parlak altın PVD ve üzerinde beyaz Swarovski inci ile birleşerek, göz alıcı şıklığa imza atıyor.

Herkesin kendinden bir şeyler bulabileceği gözlük markası Vanity Effect, kaliteli işçiliğiyle dikkatleri üzerine topluyor. Markanın sezon koleksiyonlarında; cat eye, yuvarlak veya büyük çerçeve severler için tasarlanan modeller yer alıyor.

Dünyaca ünlü Fransız modaevi Balmain, Türkiye'deki iş ortağı Beymen ile birlikte ilk butiğini İstanbul Zorlu Center'da açtı. 200 metrekarelik alanda hizmet veren mağaza, markanın kreatif direktörü Oliver Rousteing ve Studio AMV tarafından tasarlanan Balmain yeni mağaza konseptine uygun olarak hazırlandı.

Sokak ruhunun temsilcisi Twist, Japon sanatçılardan oluşan Dirty Workers (DWS) ekibiyle hazırladıkları kapsül koleksiyonu moda severlerin beğenisine sundu. Mağazada ve online'da satışa sunulacak Twist X DWS kapsül koleksiyonundan seçeceğiniz ürünü, dilediğiniz desende kişiselleştirebilir ya da hazır olarak sunulan koleksiyondan beğendiğiniz parçaları seçebilirsiniz.

Beymen Club, Pre Fall Kadın Koleksiyonu'nda modern kadının arkadaşlarıyla geçirdiği hafta sonu kaçamaklarından ilham alıyor. Mevsim geçişine uygun colorblock ve sloganlı güncel sweatshirtler ile sonbaharı karşılayan koleksiyonda, çiçek desenli şifon elbise ve bluzlar, volan detaylı triko ve jeanler dikkat çekiyor.

Şam gülünün büyüsü, kehribar ve safran kokularının muhteşem birlikteliğinden oluşan Herve Gambs Coupe De Grace, cezbedici kokusuyla kendine hayran bırakıyor. Koklayanın uzun süre etkisinden çıkamayacağı parfüm, son dönemlerdeki yeni favoriniz olacak.

Fonksiyonelliği ile dikkatleri üzerine çeken Bloom Bag, tasarımına dahil olan askılı cep aynası ve uzun deri ipli anahtarlık ile gün içindeki en önemli destekçiniz oluyor. İnce el işçiliğiyle üretilen çanta, zarif görüntüsüyle detaylara önem verenleri kendine hayran bırakıyor.

Amerikalı tasarımcı Tory Burch'ün, ressam Georgia O'Keeffe'nin hayatından ve eserlerinden ilham alarak hazırladığı 2019 Pre Fall Koleksiyonu butiklerde yerini aldı. Koleksiyonda, gömlek elbiseler, koton tunikler, çizgili elbiseler, büzgülü ve Japon indigo baskılı tasarımlar geniş yer tutuyor.

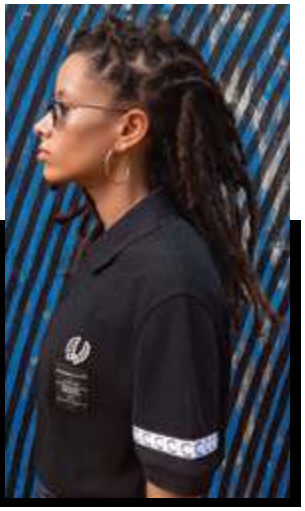
Dünyaca ünlü tasarımcıları mücevher ve sanatseverlerle buluşturan tasarım platformu Motley London, Türkiye'nin ödüllü mücevher tasarımcısı Melis Göral'ın kendileri için hazırladığı `Stairs' koleksiyonunun lansmanını Londra'da gerçekleştirdi. Dört farklı konseptten oluşan koleksiyonda, art deco formlar ilginç materyallerle harmanlanmış.

diyor ki

Sembollerdeki enerjileri günlük hayata yansıtan Soul 2 Seven, Phoenix&Crane serisi ile yeniden doğuşun simgesini keşfetmenizi istiyor. Yaşamı her gün yeni şeyler yaratmak için fırsat görenlere her an Anka kuşunu hatırlatacak olan seride, pırlantalarla süslü takılar göz kamaştırıyor.

Günün her anına uygun tasarımları ve ulaşılabilir standartlardaki fiyatlarıyla dikkat çeken Shoes&More koleksiyonlarındaki her parça, hem tatil bavuluna hem de şehrin hareketli akışına kapılmaya uygun. *@shoesandmoretr*

Fred Perry, yeni sezonda tasarım ikilisi Art Comes First ile işbirliği yapmaya devam ediyor. Toplamda yedi parçadan oluşan renkli bir kapsül koleksiyon niteliğindeki bu işbirliği, ilhamını Art Comes First ikilisinin plak kapaklarına olan aşkından alıyor.



Dünya markalarının trend gözlük modellerini bir arada sunan Atasun Optik, bu yaz Unofficial güneş gözlükleriyle fark yaratıyor. Çekik ve köşeli modellerin ön plana çıktığı Unofficial'daki, birbirinden renkli alternatifler kombinlerin ideal tamamlayıcısı.

Tommy Hilfiger, yeni koleksiyonunda işlevsellik ve klasik stillerin bilinçli çatışmasından ilham alıyor, sürdürülebilirliği kullanışlı unsurlarla birleştiriyor.

Akdeniz'in sıcaklığından ve Barcelona'nın coşkulu havasından esinlenen Etnia Barcelona güneş gözlükleri renklerle dans ediyor. Renklerin ahenginden ilham alan marka, doğallığı ile öne çıkarken, cam kalitesiyle yüksek görüş desteği sunuyor.

Ceren Civaoğlu Tugay, geçtiğimiz yaz denizci üniformalarından esinlenerek tasarlayıp piyasaya sunduğu tekne tekstil ve aksesuar koleksiyonu markası Commodores'a bu yaz yeni bir üye ekliyor. Su geçirmez yahut silinebilir kanvas kumaşlardan üretilen el çantaları gündüzden geceye yanınızda taşıyabileceğiniz nitelikte.

Dünyaca tanınmış bir İspanyol markası olan Heliocare, ileri düzey güvenli güneş koruması özelliğiyle cildi pek çok etkiye karşı koruyor. Dört seviyeli cilt koruması vadeden marka, günün her saati kusursuz bir tene kavuşmanızı sağlıyor.

Saat&Saat, Versace'nin kendine özgü felsefesini yansıtan tasarımlarını lüks tutkunlarıyla buluşturuyor. Zarafeti ve iddiasıyla öne çıkan yeni modellerde Versace'nin ikonik Medusa sembolü yerini koruyor.

Adını, Fransızca kuş tüyü anlamına gelen plume'dan alan Plume Atelier, doğal taşlardan oluşan koleksiyonlarıyla kalplere dokunuyor. Tasarımlarda kullanılan baskın materyal olarak ise gümüş dikkat çekiyor.

Marine detaylı çizgili çanta modelleriyle Riviera stilini şehre taşıyan Divarese, stiline ufak renk dokunuşları yapmak isteyenler için oluşturduğu renk paleti serisiyle öne çıkıyor.

Sabahlık, Kiki de Montparnasse
Sutyen, Intimissimi
Pantolon, Vince

İşinde Oldukça Ciddi

Jessica Alba

Hollywood'un görkemli dünyası bir yana Jessica Alba, uzun süredir kendi şirketinin patronu. Oyuncu ve aynı zamanda girişimci yıldızı evinde ziyaret ettiğimizde ise karşımızda her anlamda tam bir patron vardı.

Röportaj **Martha Hayes** Fotoğraf **Justin Coit** Moda Editörü **Kristen Saladino**

Pijama, Olivia Von Halle Floral
Uyku maskesi, Olivia Von Halle

Hollywood yıldızı Jessica Alba küvetin içinde oğlunun saçını yıkarken, muazzam mermer banyosunda küçük tabureye oturmuş, bir şarkı mırıldanıyordu. Çocukları 11 yaşındaki Honor ve yedi yaşındaki Haven, birbiriyle uyumlu ipek pijamalarını giyinmiş ve 38 yaşındaki Alba, eşi (yani babaları, yapımcı Cash Warren) uzakta olduğu için, bu gece yataklarında uyuyabileceklerini söylüyordu. Ancak bir şartı vardı. "Ortada ben uyumam" diyordu Alba. Banyo rafları, 2012 yılında Alba'nın kurduğu başarılı sağlıklı yaşam markası The Honest Company ürünleri ile kaplıydı ve çalışma hayatının içindeki aktif bir kadın için fazla düzenliydi. Alba'nın uzayan çekim saatlerindeki performansı ise bu düzeni açıklar gibiydi.

Jessica Alba'nın Beverly Hills'deki konağına gelip, ayağıma galoşlarımı giydiğimde bir çekim gününden ziyade *Line Of Duty*'de bir suç mahalline giriyormuş gibi hissettim. İlk gözlemlerimden biri evinde katı bir "ayakkabısızlık politikası" olduğuydu. Ve işler ilk andan daha planladığımızın dışında gelişmeye başladı. Alba ile o ev işlerini düzene sokmaya uğraşırken tanıştık. Odadaki çocuklarına bakışını görseydiniz, Alba'nın sadece bir kapak kızı değil, aslında tam zamanlı bir anne olduğunu anlamanız hiç zor olmazdı. Televizyondan çıkan çizgi film kakofonileriyle mücadelesine bakınca, Alba'nın sesinin birçok anneninkine benzediğini hemen fark ettim. "Kardeşine bakabilir misin? Sesini kısabilir misin? Filini alabilir misin lütfen?" ("Evet, anne" cevabı hemen geliyor tabii.) Aramızda kalsın ama burada patronun kim olduğu daha ilk dakikalardan belliydi.

Alba, Hollywood'da gişe rekorları kırması sonrası (*Sin City* ve *Fantastic Four* yapımları dahil), birçok "en seksi kadın" listesinde yer alan bir yıldız aslında. Ancak çocukluk hastalığından esinlenerek, sağlığa zararı olmayan bebek oyuncaklarını, ev ve güzellik ürünlerini kapsayan 1,7 milyar dolarlık sağlık işini başlatmasından bu yana tam yedi yıl geçmiş.

Elbise, Koche
Küpeler, Monic&Yinander

Tulum, Frame Large
Küpeler, Isabel Marant
Ayakkabı, Pierre Hardy

Ve şimdi markası hızla yükselişine devam ediyor. Vücudumuzla ilişkisi olan birçok üründen bahsederken, "Bence birçok kişi ilk başta 'Vay canına, bu sizi zehirliyor' gibi bir komplo teorisi olduğunu sandı ama gerçekten de öyleydi" diyor. "Çok fazla şey yasakladılar çünkü bazı maddeler küçük dozlarda bile oldukça zararlı."
Ben tam güzellik endüstrisini sarsacak bir sohbetin içine girmek üzereyken, Alba bir anda fotoğraf çekimleri için ortadan kayboldu.
Buluştuğumuz sonraki yer, bugünkü çekimler için cazibe merkezi olarak hizmet verecek Louboutin'ler, Manolo Blahnik'ler ve Honest Beauty ürünleriyle göz kamaştırıcı bir atmosferi olan Alba'nın giyinme odası oldu. Onu yıldız yapan sektörden ayrılmak niyetinde olmadan, "Honor" şirketi, Alba'ya oyunculuğun vermediği bir başarı verdi demek hiç adaletsiz olmaz. "Çok kızgınım" diye itiraf ediyor Alba. "Kadınlara birçok durumda nasıl davranıldığının farkındaydım. Çok fazla baskı altındaydım; erkeklerin yaptığım şeye kıyasla hiçbir şey yapmadığımı düşündüklerini bile söyleyebilirim. 'Artık böyle davranmıyorum' gibi hissediyordum."
Hollywood'un en gizli kalmış tarafları son zamanlarda ayrıntılı inceleme altına girdi ve Alba'nın bu meselelerle ilgili bir tecrübesi olup olmadığını merak ediyordum. "Hiçbir şey demeyeceğim çünkü buna odaklanmak istemiyorum. Sadece yaşadığımı bil ama buna karşı gerçekten büyük bir savunma mekanizması geliştirdim diyebilirim. Ve sanırım bu yüzden çok agresif ve nasıl desem, adeta bir erkek gibi göründüm ve muhtemelen çok fazla lanetledim bu konuyu. Her zaman biraz alaycı bir tavır takındım. Kötü şekilde değil tabii beni ileri taşıyabilecek şekilde."
Karşımda kişisel markasının gücünün bilincinde olan farkındalıkla konuşan bir kadın vardı. Bu ifademe "Yüzde 100 evet" diye başını sallayarak katıldı Alba. "Hayattaki seçimlerim hakkında her zaman çok düşünceli oldum. Yirmili yaşlarımın başlarında kulüplere giderken bile, (bundan emin olabilirsin) hiç magazin basınına yakalanmadım diyebilirim. Hem de hiç. İnsanların parti yaptığımı düşünmelerini istemiyordum. Dışarı çıkan insanların nasıl algılandığının farkındaydım." Bu, kendisi hakkındaki düşüncelerimden çok farklıydı, daha doğrusu, dürüstlüğüne hayran kaldım sanırım.
Ve tabii ki magazin basınını atlatmadaki başarısı da ayrıca hayranlık vericiydi. "Ben her zaman korumalarla birlikte hareket ettim. Beni nasıl koruyacaklarını iyi biliyorlardı. Birkaç kez ayık değildim, hatta bir defasında arabaya dahi çarptım ama basında bunlar hakkında hiçbir fotoğraf bulamazsınız!"
Alba, risk aldığını ve bunun yerine kasten stratejik olduğunu düşündüğü bir dizi kârlı reklam kampanyası olduğunu belirtti. "Finansal olarak yönlendirilen çok fazla karar verdim."

> Onu evinde gördüğünüzde sadece bir kapak kızı değil, tam zamanlı bir anne olduğunu anlamanız hiç zor olmaz. Alba, oyuncu, anne, girişimci, patron arkadaş ve bir parti kızı.

Alba'nın herhangi bir iş eğitimi olmadan kendi şirketini kurması olağanüstü bir başarı ancak 12 ile 26 yaşları arasında Hollywood'da sağlam çalışmasının onu bu başarıya hazırladığı da bir gerçek.

"Ben hiçbir zaman kadın oyuncularla rekabet içinde olmadım, erkek oyuncularla rekabet ettim. 'Neden bir aksiyon serisinin yıldızı olmayayım' diyordum mesela kendi kendime. Veya 'Neden sinema salonlarını hıncahınç doldurmayayım ki' derdim. İnsanlar kadın oyuncuların bu sektördeki gücünün ne kadar farkına varırlarsa, bizlerin eşitliğe kavuşması da o derece kolaylaşacaktır."
90'ların *Bad Boys* yapımının bir parçası olan LA's Finest ile Alba sürpriz bir şekilde ilkbaharda ABD ekranlarına dönmüştü. Alba bu aksiyon televizyon dizi projesinin aynı zamanda yapımcısıydı ve Gabrielle Union da bir diğer yıldız idi. "Her zaman istediğim roldü bu" dedi Alba ve gülümsedi. "Bruce Willis'in *Die Hard*'da partneri olduğu kadını oynamak istemedim, Bruce Willis'in rolünü istedim" diye ekledi sonra.
Bugünün çekimleri nihayet akşamın erken saatlerinde sona erdiğinde, Alba fotoğrafçıyla çekimin finalini kutluyor -bu arada çocuklar yatağa girdi- ve yardımcısının ikimize de birer kadeh şampanya servis ettiği salona geçtik. Salona gelir gelmez, "Honor" şirketi hakkındaki vizyonu ve şirket içindeki liderliğine olan yaklaşımı hakkında sohbetimize dönüş yaptık. "Patron olmanın markaya katkısını seviyorum; vizyonu ortaya koymak ve sınırları zorlamak önemli. Bu sayede markadan beklenti de yüksek oluyor" dedi Alba.
"Her zaman bir girişimci gibi düşünüyorum ve sezgisel bir insanım. Bu yüzden birileri sadece hareketler üzerine düşünürken ve tüketicinin deneyimini önemsemediği anlarda, onlara her zaman meydan okuyor halde buluyorum kendimi."
Alba'nın herhangi bir vasıf veya iş eğitimi olmadan şirketini kurması olağanüstü bir başarı ancak Hollywood'da 12 ile 26 yaşları arasında sağlam çalışmanın onu başarıya hazırladığı da bir gerçek. "Her zaman arkama yaslandım ve diğer insanların işim için kredi almasına izin verdim" diyor. "Şirketin ilk üç yılında, herkes bu fikirleri ortaya çıkaranın iş ortağım olduğunu düşünüyordu. Bu durumla barışmak zorunda olduğumu biliyordum ve akıllı olduğumun da farkındaydım. 'Bu benim için oldukça zordu' diyebilirim ve birçok sosyal kaygının üstesinden gelmek zorunda kaldım. Eşim her zaman 'Akıllı olmak için koleje gitmene gerek yok' derdi ve haklıydı. Ama o (Alba'nın iş ortağı) odaya girip yürüdüğünde, ona farklı bir saygı duyardım, bunu iyi hatırlıyorum."
Sosyal kaygısının üstesinden gelebilen ve harikulade başarılı bir iş insanını karşımda görmek inanılmaz bir histi benim için. "Ben aktrisim" diye ekledi Alba, "Ama bu başka bir şey bilmediğimden değil, sadece başka biri olmak istediğimden" diye bitirdi sözünü.
Sonra "Biraz daha şampanya var mı" diye sordu asistanına. "Hayır" diye cevap geldi ama tekila vardı odada. Saat akşam 21:00'e gelmişti ve dar siyah pantolonunu, botlarını giyip altın halka küpelerini hızla taktıktan sonra, Alba bir arkadaşının doğum günü yemeğine gitmek için şoförün gelmesine hazırdı. Oyuncu, anne, girişimci, patron, arkadaş ve bir parti kızı... "Neden dışarı çıkarken biraz kokteyl almayalım" dedi Alba. Elbette çevre dostu, tek kullanımlık bardakta tekilasını yudumlamaya başladı. ■

Makyaj: Aurora Bergere
Saç: Davy Newkirk/thewallgroup.com
Manikür: Christina Aviles

Sınır Yok

1

Stella McCartney

Giambattista Valli

6

7

Prada

8

9

Varlığı ile yokluğu bir olan bol kesim elbiseler şıklık ve rahatlığı bir arada sunuyor. Yaz gardıroplarının kilit parçası tiril tiril bu parçalarla dans ederken de sınırlar yok olacak.

2

3

4 5

1) Elbise, Twist, 199,50 TL 2) Bilezik, Furla, 500 TL 3) Elbise, H&M, 139 TL 4) Çanta, Beymen, 1.299 TL 5) Kolye, Weekend MaxMara, 1.565 TL 6) Sandalet, Dogo, 169,99 TL 7) Elbise, Koton, 199,99 TL 8) Küpe, Atasay, 5.350 TL 9) Elbise, Love my Body, 299,99 TL

HAZIRLAYAN: BADE ÇAKAR

İspanyol Çekiciliği

Zimmermann

Valentino

Kollardaki hacimli kesimler, bu yaz en üst seviyede. Feminen detaylarla birleşince yaz enerjisini katlayan bu elbiselerle davetlerde İspanyol cazibesini hissedeceksiniz.

5

6

7

8

9

Johanna Ortiz

1

2

3

4

1) Küpe, Ponponiere, 450 TL 2) Terlik, Elle, 214,14 TL 3) Elbise, Aisa, 1.100 TL 4) Çanta, Furla, 2.125 TL 5) Elbise, Mybestfriends, 1.450 TL 6) Yüzük, Pandora, 429 TL 7) Elbise, Zeynep Tosun for Koton 169,90 TL 8) Ayakkabı, Aquazurra, 3.149 TL 9) Elbise, Gül Hürgel, 4.000 TL

Maksimum Etki

İster yaz davetinde ister şık bir yemekte ister plajda! Gece-gündüz demeden günün her saati sizinle birlikte olabilecek maksi boy elbiseler, hem rahat hem de şık!

1

2

Elie Saab

7

Prabal Gurung

8

Valentino

3

4

5

6

9

1) Küpe, Ponponiere, 295 TL 2) Elbise, adL, 999,90 TL 3) Yüzük, Monapetra, 3.950 TL 4) Çanta, Mehry Mu, 2.700 TL 5) Güneş gözlüğü, Hally&Son,1.614 TL 6) Bilezik, Calvin Klein, 899 TL 7) Elbise, Mybestfriends, 2.000 TL 8) Elbise, Zeynep Tosun for Koton, 249,99 TL 9) Ayakkabı, Paloma Barcelo/Vertina,1.995 TL

HAZIRLAYAN: BADE ÇAKAR

Beğeni Rekorları Kıracak Yeni Tasarımlarıyla

YAKIŞIR BANA BELLONA!

• Pesaro Koleksiyonu •

BELLONA

Güç Gösterisi

Rochas

Roberto Cavalli

Güçlü bir stil için en doğru modellerin başında tek omuzlu elbiseler geliyor. Her sezonun vazgeçilmezi olan tek omuzlu tasarımlarla nerede olursanız olun günün yıldızı siz olacaksınız.

2

3

4

1

5

6

7

Louis Vuitton

9

10

8

1) Yüzük, Kısmet by Milka, Fiyat istek üzerine 2) Elbise, Ulla Johnson, 5.795 TL 3) Küpe, Mango, 99,99 TL 4) Elbise, Missoni, 9.450 TL 5) Saat, Longines, Fiyat istek üzerine 6) Elbise, The Latest Thing, 435 TL 7) Güneş gözlüğü, Vogue, 660 TL 8) Sandalet, Elle, 259,90 TL 9) Elbise, adL, 249,90 TL 10) Çanta, Chanel, 30.350 TL

HAZIRLAYAN: BADE ÇAKAR

TURKISH AIRLINES
Miles&Smiles
30. yılımıza özel ayrıcalıklar her ay 30 farklı şehirde!
AMMAN / ASMARA / ATİNA / BANGKOK / BARİ / BRÜKSEL / CENEVRE
CLUJ / DOHA / HERSON / HURGADA / KATMANDU / KİŞİNEV
LUBYANA / LÜKSEMBURG / LVİV / MAPUTO / MASKAT / NİAMEY
PHUKET / PİSA / PORTO / SAMARA / SARAYBOSNA / ŞARM EL-ŞEYH
TALLİNN / VİYANA / VORONEJ / YANBU / YAOUNDE
Detaylı bilgi ve çekilişe katılmak için 30yearsofsmiles.com
30yearsofsmiles.com | 444 0 849

Favori İkili

Renkli gözlükler ve pembe tonlarındaki rujların buluşması ile yaz güzelliğinizi tamamlayın.

1) Dear Dahlia, Lip Paradise Blooming Balm 2) Dior, Addict Stellar Shine 3) Make Up For Ever, Rosetto Artist Rouge 4) Sephora, Rouge Shine Rosetto Brillante 5) Smashbox Cosmetics, Be Legendary 6) Anastasia Beverly Hills, Cotton Candy 7) Edward Bess, Ultra SLick 8) Fenty Beauty by Rihanna, Mattemoiselle Plush Matte 9) Deborah Milano, Milano Red Shine 10) Debby, Kiss My Lip Long Lasting 11) Wycon Cosmetics, Mattificent 12) Chantecaille, Lip Chic

FOTOĞRAF: MAURIZIO SAPIA,
HAZIRLAYAN: EMANUELA GHISLOTTI, DERLEYEN: BURÇİN ÖZTINAZ

Yeni sezonda **G Lingerie** ailesine katılan Almanya'nın ünlü markalarından Dorina, yaz günleri için kadınlara çekici ve göz kamaştırıcı modeller sunuyor. **Büyük ve küçük beden** ölçülerinde farklı vücut tiplerine sahip kadınlara göre özel üretilmiş **kalıplı** (B – C – D sütyen kapları gibi), **büyük bedende de toparlayıcı özelliğe sahip** bikini ve mayolar, kıvrımlarınızı daha çok ortaya çıkaracak. En trend tasarımları özel dokunuşlarla ve göz alıcı renklerle buluşturan Dorina, kadınların kumsallarda parlamasını sağlayacak bir koleksiyona sahip.

Glingerie TR

www.glingerie.com.tr

*Kampanya seçili Dorina marka mayo ve bikini ürünlerinde geçerli olup 31 Ağustos 2019 tarihine kadar geçerlidir.

İlhamını Kalplerden Alıyor

Modayı sosyal sorumluluk projeleriyle buluşturan tasarımcı Zeynep Kartal ile Londra Moda Haftası kapsamında gerçekleştireceği defileyi ve projelerini konuştuk.

Damla Durak

Eylül'de başlayacak Londra Moda Haftası ile eş zamanlı olarak kadınlarda kalp krizi riskine dikkat çekmek için farkındalık defilesi düzenleyeceksiniz. Bu proje nasıl şekillendi?
Kariyerim boyunca her defilem öncesinde mutlaka bir farkındalık projesine imza attım. Özellikle bu anlamda uluslararası platformda ülkemin tanıtımına katkı sağlayacak sergi veya etkinlik gerçekleştirmeye özen gösterdim. Bu yıl 10. kez Londra Moda Haftası kapsamında düzenleyeceğim defilemin ana teması kadınların kalp krizi geçirme riskinin yüksek olduğunu vurgulamak. Amerika'da kurulmuş bir platform olan "Go For Red Woman"ın Türkiye Başkanı Prof. Dr. Nurgül Keser'in liderliğindeki projeye destek vermem amacıyla bana ulaştılar. Dünyada her iki dakikada bir kadının yaşamını kalp krizi yüzünden yitirmesini öğrenmem aslında bu projede yer almama neden oldu. Böylelikle "Kalbimiz Her Şeyimiz" adlı projeyi gerçekleştirmeye karar verdik. Eylül ayında gerçekleştireceğim defile kapsamında bu konunun ışığında 30 parçalık kırmızı tonların hakim olacağı bir koleksiyon sunacağım.

Nelerden ilham aldınız?
Kadınların sevgi dolu kalplerinden ilham aldım. Tabii ki seyahat ettiğim farklı rotalardan da beslendim.

Modanın sosyal sorumluluk ile harmanlanması oldukça heyecan verici olmalı...
Son yıllarda pek çok markanın ve tasarımcı arkadaşımın bu alanda özgün işler yapmasını keyifle takip ediyorum. Tabii ki projelerin sürdürebilir olması da bir o kadar önemli.

Manchester şehrinin "moda elçisi" seçilen ilk Türk tasarımcısınız. Bu nasıl bir duygu?
Manchester, markamı hayata geçirdiğim şehir olduğu için kariyerimde çok özel bir yeri var. Burada moda tasarımı bölümünde okuyan öğrencilere gerek iş bulmalarında gerekse onların marka kurma hayallerinde elimden geldiğince destek olmaya çalışıyorum. Manchester'daki derneklerle gerçekleştirdiğim özel defilelerden dolayı bu unvana ilk kez bir Türk olarak layık görülmekten mutluluk duyuyorum.

Projeleriniz neler?
Önümüzdeki sezon koleksiyonum ile ilgili araştırmalarıma başladım. Bunun yanı sıra İngiltere'de yaşayan Türk kadınlarının iş hayatının, kişisel gelişiminin desteklenmesi için ortam sağlayan Wedo adlı bir platform kurduk. Eylül ayındaki defilemde çok özel bir etkinlik gerçekleştireceğiz.

Cosmopolitan'ı Takipte Kalın

Dünya podyumlarından ilham alacağınız tasarımlar, ünlüler dünyasından son haberler, en trend güzellik tüyoları, şehrin en renkli davetleri; hepsi ve daha fazlası Instagram'da @cosmopolitanturkiye hesabında.

Ağustos ayı boyunca Cosmopolitan'a tıklamayı unutmayın.

CosmopolitanTR
Her zaman bir sohbet konunuz olacak.

Facebook.com/CosmopolitanTurkiye
Günlük hayat hakkında her şey.

Yazlık Sorun Aşırı Nem Var!

Yazın olanca sıcaklığıyla bizleri kucakladığı şu günlerde, artan nem ve terleten havalarla başa çıkmak bazen hiç kolay olmuyor. Fakat tabii küçük stil tüyoları ile bu zorlu mücadelede 1-0 öne geçmek de mümkün.

Derleyen İrem Orhan

1

Tuhaf Gelebilir Ama Giyinik Kalın

Cildinize doğrudan gelen güneş ışığı vücut ısınızı yükseltir, bu da daha fazla terlemenize sebep olur. Vücudu kapatan ama dar olmayan kıyafet tercihleri yapmak ise kişiyi hem güneş ışığından korur hem de terletip su kaybettirmez.

Atasay

3

Gerçek Takılar Kullanın

Bijuteri sıcak günlerde vücudun ürettiği ter ile birlikte reaksiyon vererek cildinizde çeşitli alerjilere sebep olabilir. Bu da uzun vadede geri dönüşü olmayan cilt problemlerine yol açar. O sebeple özellikle yaz dönemlerinde altın takılar kullanmanız yerinde olur.

Temperley London

Mallarino

Harris Zhu

Michael Kors

2

Küçük Çantalar İdeal

Özellikle yaz günlerinde büyük çantaları bir kenara bırakıp, daha minimal olanlarıyla yola devam etmek akıllıca bir seçim olur. Omuzlarınızda taşıdığınız devasa deri çantalar, hava akışını engelleyip cilde baskıyı artırdığından terlemenizi kolaylaştırabilir.

Gucci

4

Hafif Kumaşlar Aslında Kötüdür

Terlediğiniz anda vücudunuza yapışan şifon ve ipek gibi süper ince malzemelerden üretilmiş kıyafetlerden özellikle kaçının. Pamuklu ve diğer pek çok doğal kumaşın nem tutma özelliği olduğunu ise unutmayın.

Sleeper

Suryo

Loeffler Randall

ETEK RÜZGARI

Günün Her Anına Uyuyor

Sıradan bir yaz günü, midi boy bir etek ve onunla çabasızca yapılmış üç ayrı kombinle beklediğinizden daha hareketli geçebilir. Öyleyse bu yaz, seçtiğiniz bir joker parçayla stilinizi güncel tutup, her okazyona kolayca uyum sağlamaya ne dersiniz?

Derleyen İrem Orhan

Ofis Ciddiyeti

Midi etekler, özellikle bu yıl ofis stilleri için mükemmel bir yatırım. Ulaşmak istediğiniz resmiyete bağlı olarak, sadece bir tişört, belki blazer ceket ya da küçük bir hırka sizi çabasızca yıldızlaştırabilir.

Fendi

İpekyol

Alexander McQueen

Phillip Lim

Staude

Desa

ÖNERİ
Hava durumuna bağlı olarak topuklu ayakkabı ya da terlikler, hatta sandaletler bile midi eteklerle kullanılabilir. Şık ve kullanışlı bir çanta ve yüz şeklinize uygun bir gözlükle istediğiniz sofistike görünüme kavuşmanız olası.

ÖNERİ
Seçtiğiniz tişörtün alt kısmını bir makas yardımıyla kesip ona daha salaş bir görüntü verebilirsiniz. Hem böylece bir yandan rock'n'roll havası da estirmiş olursunuz, fena mı?

Zimmermann

Rebecca De Ravenel

H&M

Etro

Rosantica

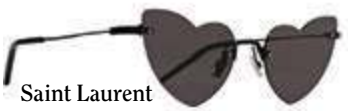
Golden Goose

Konforlu spor kıyafetlerden bile daha rahat etek-tişört kombini, her okazyona uyum sağlar. Onlara eşlik edecek rahat bir ayakkabı seçimi ise hem görünümünüzü hem de hareket özgürlüğünüzü taçlandırır.

Hafta Sonu Rehaveti

Parti Vakti

İnce body'ler hatta çarpıcı mayolar için yaz akşamlarının daimi kurtarıcısı desek, herhalde yanlış olmaz. Bir anda şık ve elegan stile geçiş imkanı sunan bu parça, etekli kombinlerin baş tacı, parti kombinlerinin aranan oyuncusu.


Saint Laurent

Johanna Ortiz, Swimwear

Johanna Ortiz

Rosantica

Gucci

ÖNERİ
Platform modeller, küçük bir çanta ve aksesuarlar aradığınız şıklığa ulaşmanızı sağlayacaktır. Renkleri karıştırmaktan korkmayın.

Cindy Bruna

Winnie Harlow

Zendaya

Lisa Bonet

Fendi

Zoey Deutch

Twist

Kısmet By Milka

Fendi

Modern ve Sofistike

Paris Haute Couture Moda Haftası'nı es geçen ünlü İtalyan markası Fendi'nin mekan tercihi Roma'nın dev arenası Kolezyum manzarasının süslediği Venüs ve Roma Tapınağı oldu. Silvia Venturini Fendi'nin tapınağın tarihi mozaiklerinden ilham alarak yarattığı koleksiyon, hafif görünümlü ve geometrik desenleri ile dikkat çekiciydi. Defileye katılan konukların ise Fendi tercihleri oldukça etkileyiciydi. Tasarımların her biri güçlü, modern ve sofistike bir görünüme sahip.

Charlotte Groeneveld

Shailene Woodley

Coco Rocha

Romee Strijd

Alaia

Christian Dior

Network

Valentino

Chistian Dior

Gal Gadot

Paris'te Couture Etkisi

Maria Grazia Chiuri'nin 2019 Couture Koleksiyonu'nda yarattığı mistik ve karanlık koleksiyon, kibar, masum, kadınsı duruşa güçlü bir başkaldırı niteliğinde. Neredeyse tamamen siyah renkten oluşan koleksiyonu izlemeye gelen moda dünyasının ünlü yıldızları ise Dior tarzlarıyla dikkat çekici görünüyorlar. Koleksiyonun aksine daha kadınsı stiller tercih eden yıldızlar, markanın stil konusunda her tarza rahatlıkla uyum sağlayabileceğini kanıtlayan farklı çizgilerdeki tasarımlarını seçerek, güzel bir seçki oluşturmuş.

HAZIRLAYAN: BADE ÇAKAR

H&M

Atasay

Happy-Nes X Fonfique

Aldo

Pevita Pearce

Livia Rangel

Izabel Goulart

Rosie Huntington Whiteley

Tiffany Hsu

Kaia Gerber

Çabaya Gerek Yok

Tulumlar, her sezonun vazgeçilmez parçalarından ancak bu sezon 'Boiler' denilen işçi tulumları, cool şıklığın yeni sembolü haline geldi. Spor görünümlerinin aksine bu tulumlar spor ayakkabılarla olduğu kadar stiletto ile de harika bir tarz ortaya koyuyor. Aksesuarlar içerisinde ise kemerler bu tulumların en yakın dostları.

HAZIRLAYAN: BADE ÇAKAR

Moschino

Fendi

Levi's

Nike

Modanın Genç Yıldızı

Henüz 22 yaşında olan Hailey Bieber, müzik dünyasının prensi Justin Bieber'le olan evliliği ile son dönemin dikkat çeken ismi olsa da popülerliği çok daha öncesine dayanıyor. Stephen Baldwin'in kızı olarak hayatımıza giren Hailey Bieber, etkileyici duruşu, kendine has stili ve modellik kariyeriyle çok uzun süre önce moda dünyasının yükselen yıldızı olmuştu. Stil konusunda oldukça özgün olan Hailey, trendleri yakından takip ediyor ama tamamen kendine has tarzıyla yorumluyor.

editörün seçimi

Cosmo ekibi olarak tatil valizimizin favori güneş ürünlerini seçtik.

Özge Zeki

"Benim için cildi korumak kadar güneş sonrası yapılacak bakım da önemli. Bu güneş sonrası ürün cildimi en iyi şekilde nemlendiriyor."

Daylong, güneş sonrası krem, 340 TL

Bahar Şahinbaş

"Bronzlaşmaktan vazgeçemiyorum. Bronzlaştırırken aynı zamanda yüksek oranda koruma sağlayan bu yağ favorim."

Bioderma, güneşten koruyucu yağ, 179,50 TL

Damla Durak

"Sadece cildi değil, saçları da güneşten korumak gerekiyor. Bu ürün birkaç sezondur plaj çantamın vazgeçilmezi."

Nuxe, saç koruyucu sprey, 75 TL

İrem Orhan

"Beyaz tenli olduğumdan kullandığım ürünün yüksek faktörlü olması şart. Bu ürün benim için tam bir kurtarıcı."

Daylong, güneşten koruyucu krem, 130 TL

Şevval Nuhut

"Güneşte kaldığımda cildim yanmaya ve kızarmaya oldukça meyilli. Bioderma'nın güneş sonrası kremi anında yatıştırma özelliğine sahip olduğundan tam bana göre."

Bioderma, güneş sonrası krem, 69,50 TL

güzellik

Kozmetik dünyasından son haberler.

Damla Durak

Plaj Bakımı

Yaz mevsiminin son aylarını doludizgin yaşarken "nasılsa bronzlaştım" rehavetine kapılmamak ve güneşten korunmayı ihmal etmemek önemli. Plaj çantanızda mutlaka olması gerekenler neler mi? Yüksek spf içeren yüz ve vücut kremi, nem desteği sağlamak için termal sprey ve saçları güneşten korumak için mutlaka bir saç bakım ürünü.

FOTOĞRAF: DANIELA GUTIERREZ

Ünlü İsimlerin Güzellik

GÜLŞEN

Gülşen, güzel yaş alan s mlerden. Görünümündek en büyük etk n n saçlar olduğunu vurgulayarak başlayab l r z yorumlarımıza. Onu her renkte, her uzunlukta saçla görmüş olsak da sarının ona çok yakıştığı açıkça ortada. "Hollywood yanağı" olarak b ld ğ m z b şektom yaptırdığı dd alarını duymuşsunuzdur. Gerçekten yaptırdı mı, yoksa k lo mu verd cevabı uzamanlarda saklı olsa da yüz hatlarının yepyen b r form kazandığını söyleyeb l r z.

SELENA GOMEZ

Selena Gomez bebeks yüz hatları neden yle ne yaptırırsa yaptırsın o fades n kaybetm yor. Ancak son dönemde dudak dolgusunda aşırıya kaçtığını düşünüyoruz. Zaten bel rg n olan elmacık kem kler ne ekstra dolgu desteğ de sağlanmış. Kaşlar se bar z şek lde değ ş me uğrayan bölgelerden.

SERENAY SARIKAYA

Serenay Sarıkaya, ne yapsa kend ne yakıştırmayı b len s mlerden ve "yok g b makyaj" konusunda gerçek b r usta. O da oldum olası estet ğ var mı-yok mu soruları sorulan s mlerden b r ama göze batan, hatalı b r uygulamanın olmadığı ortada. Çok genç yaşlarda sektöre g rd ğ ç n zaman ç nde yüz hatlarının kend kend ne oturduğunu da göz önünde bulundurmak gerek yor. Sarıkaya, kaşlarını kalınlaştırmakla kalmamış, profesyonel b r kaş tasarım desteğ de almış.

Yolculuğu

Güzel görünmenin formüllerinin başında yüzü en iyi şekilde tanıyıp doğru makyajı yapmak ve doğru estetik dokunuşları tercih etmek geliyor. Yakından takip ettiğimiz ünlü isimlerin zaman içinde nasıl bir güzellik değişiminden geçtiklerini **güzellik editörümüz Damla Durak** analiz ediyor.

TAYLOR SWIFT

Taylor Sw ft, çok küçük yaşlarda hayatımıza g rd ğ ç n onun değ ş m nde büyümes n n payı büyük. Ancak yuvarlak yüz hatlarının çok daha karakter st k forma dönüştürüldüğünü, kend s ne daha fem nen hava kazandırıldığını görüyoruz. Makyaj konusunda se başarılı. Olmazsa olmazı pembe yanaklar ve dudaklar.

HADİSE

Had se'n n en bar z değ ş m n n saçlarında olduğunu söylesek de kaşlarının payını es geçemey z. Kend s n n makyajlarında toprak tonları d kkat çekerken arada farklı denemeler yapmayı ve cesur davranmayı da sev yor. Kontur uygulamasını se hemen hemen her makyajında terc h ed yor. O da küçük estet k dokunuşlardan yana olan s mlerden b r olsa da üst dudağındak bar z kalınlaşma en bel rg n ve fark ed l r müdahaleler nden.

BURCU ESMERSOY

Burcu Esmersoy, hafızamızda da ma en güzel ve bakımlı hal yle yer alıyor. Bu konudak başarısında makyajının payı büyük. Yüz hatlarını en y şek lde tanıyan ve doğru uygulamaları seçen Esmersoy, alıştığının dışına çıkmayı çok terc h etm yor. Esk -yen fotoğraflarını karşılaştırdığımızda saç reng ndek rad kal değ ş m n ne kadar yer nde olduğu tartışılmaz. Makyajına baktığımızda esk den yaptığı hataları yapmadığını görüyoruz. Eğer Burcu Esmersoy g b küçük gözlere sah psen z gözün ç ne kalem çekmek en büyük hata; yapılması gereken, onun g b gözünüzün ç ne ten reng b r kalem çekmek. Bu gözler n z anında büyütüyor.

MEGAN FOX

Megan Fox'un yıllar içinde değişiminde en dikkat çeken nokta yuvarlak yüz hatlarının tamamen sivri forma dönüşmüş olması. Çenesi ve bunun ucu inceltilerek dolgu destekleriyle bu sivri görünüm yakalanmış ve ona kadınsı bir ifade katılmış. Kaşlardaki bariz değişim de bir diğer önemli faktörlerden, ki ünlü isimlere baktığımızda hemen hemen hepsinde kaşların yıllar içinde geçirdiği evrimi görebiliyoruz.

DEMET ŞENER

Demet Şener'in yıllar içindeki değişimine baktığımıza dikkatimizi en çok çeken nokta pek çoğumuz gibi kendisinin de botoks ve dolgu gibi uygulamalara son derece sıcak bakması. Elmacık kemiklerinin belirginleştirildiğini, çeneye çok daha sivri bir form kazandırıldığını görmek mümkün. Yine Şener'de de yıllar içinde kaşların kalınlaştırıldığını görüyoruz ki bu doğru bir hamle olmuş. Gözleri büyük olduğu için içine çektiği koyu renk göz kalemi ile göz rengini çok daha belirgin bir hale getirirken, kalın dudaklarını gloss'la daha da dolgun göstermekten hiç vazgeçmemiş.

HANDE ERÇEL

Hande Erçel'in yüzüne yaptırdığı müdahaleler hakkında çok sayıda haber çıksa da sonucun oldukça dozunda ve başarılı olduğunu söylemek ve hakkını vermek gerekiyor. Oldukça yuvarlak olan yüz hatları artık çok daha kemikli ve kadınsı görünümde. Erçel sadece saç rengini değil, kaşlarının rengini açtırarak da çok daha yumuşak ifade yakalamış. Büyük gözlerini daha da ön plana çıkaran, bol maskaralı göz makyajı ve aydınlatıcı uygulaması olmazsa olmazlarından.

FAHRİYE EVCEN

Fahriye Evcen, değişimiyle çok konuşulan isimlerin başında. Yuvarlak olan yüz hatlarına daha karakteristik görünüm kazandırıldığını rahatlıkla söyleyebiliriz. Saç renginde de bariz değişim söz konusu. Makyajına baktığımızda ise nude ve kahve tonlarından vazgeçmediğini görüyoruz. Bakır, kızıl kahve gibi tonların göz rengini olduğundan çok daha parlak ve açık renkte gösterdiğini eklemeden geçmeyelim ve Evcen'in güzellik sırrını ortaya çıkarmış olalım.

ARIANA GRANDE

Ariana Grande'ye baktığımızda ilk ve en büyük müdahalenin burnuna yapıldığını, burna çok daha ince form kazandırıldığını söyleyebiliriz. Dudak dolgusu da yine pek çok ünlü isim gibi onun da favorisi. Yeniden yapılan kaş tasarımının değişimindeki etkisini de görüyorsunuz. Bir diğer önemli nokta ise makyajı. Tamamen bronz, kendine çok daha yakışan bir makyaj stili uyguluyor Grande. Takma kirpik ise vazgeçilmezi.

KYLIE JENNER

Kylie Jenner konusunda çok daha açık sözlü olacağız çünkü karşımızda kendini adeta baştan yaratan biri var! Kaş, dudak, çene, yanak; hangi birini sayalım! Yıllar içinde kendini makyaj anlamında geliştiren Kylie Jenner kendi makyaj koleksiyonunun ardından son dönemlerde de cilt bakım koleksiyonuyla dikkat çekiyor. Makyajının değişmez ürünü ise artık fenomen haline gelen mat likit rujları. Kontur konusunda da en az Kim Kardashian kadar profesyonel olduğu da herkesçe kabul edilen bir gerçek.

SILA

Müzik dünyasının en dikkat çeken isimlerinden olan Sıla, dış görünümüne oldukça emek veren isimlerden biri. Makyaj konusunda profesyonel isimlerle çalıştığını da biliyoruz. Sıla'nın değişiminde kaşların payının bariz olduğunu görüyoruz. Eskiye oranla çok daha kalkık ve kavisli bir form kazanan kaşları, yüzünde dikkati çeken bölgelerden. Tıpkı Burcu Esmersoy gibi Sıla da renkli gözlerini daha büyük ve vurgulu göstermek için alt kirpik dibine nude kalem uyguluyor.

GÖKÇE BAHADIR

Gökçe Bahadır, küçük dokunuşlarla ilerleyen ve doğal görünümünü kaybetmeyen isimlerden. Saç rengindeki ve kullanım şeklindeki değişim ona çok daha modern hava katmış. Ona baktığımızda yüz hatlarının çok daha karakteristik ve keskin hal aldığını söylemek mümkün. Yanaklarda ve burunda kontur uygulamasıyla yüzüne form kazandıran Bahadır, göz makyajında gözü daha çekik gösterecek uygulamalar tercih ediyor. Sırrı ise göz kapağını açık renk tutup dış köşelere gölge uygulamak. Kaşlarını ise doldurmayı ihmal etmiyor.

BELLA HADID

Bella Hadid'in verdiği röportajlarda hiç estetik yaptırmadığını söylediğini biliyor muydunuz? Oysa eski fotoğraflarına baktığımızda burunda ve dudaklardaki farkı görebiliyoruz. Tabii makyaj tercihlerindeki ustalığı da tartışılamaz. Yıllar içinde kalınlaşan kaşları, ince ve şekilli yüz hatlarıyla Bella Hadid her ne yaptırdıysa başarıya ulaşan isimlerden. En büyük hilelerinden biri ise gözlerini daha çekik hale getirmek için saçlarını geriden sıkıca toplaması.

Hollywood'un güzel kadınları bize daima ilham veriyor; tabii hataya düşenler de yok değil!

Kiko Milano, bronzer, 65 TL

Yükselişte

Rita Ora

Başarılı Kontür

Rita Ora, bizlere adeta bronzer kullanma dersi veriyor! Bronzer sayesinde hem cilt renkleniyor hem de elmacık kemikleri vurgulanıyor.

Caudalie, renkli dudak balmı, 65 TL

Nicole Kidman

Yine Kusursuz

Nicole Kidman, pembe yanakları ve nemli görünen dudaklarıyla çok yerinde bir makyaj tercih etmiş.

John Frieda, maske, 79,50 TL

Heidi Klum

Gür ve Güçlü

Heidi Klum, dolgun ve sağlıklı saçlarıyla adeta yıllara meydan okuyor. Kakülü ona çok yakıştırıyoruz.

Düşüşte

Katie Holmes

Biraz Şaşırdık

Doğallığı seviyoruz ancak Katie Holmes bize çok renksiz ve sağlıksız göründü.

Gwyneth Paltrow

Özensiz

Gwyneth Paltrow, ten ve göz makyajını minimumda tutarak güzel görünse de, dudakları fazla mat ve silik kalmış.

Rosie Huntington-Whiteley

Nem Desteği

Rosie Huntington-Whiteley'in saç rengi kusursuz olsa da acilen elektriklenmeyi önleyecek bir nem maskesine ihtiyacı var.

HAZIRLAYAN: DAMLA DURAK
FOTOĞRAF: SPLASH NEWS.

spf Gerçekleri

Yazın güneş kremi sürmenin önemine hepimiz hakimiz; favorimiz ise bize bu anlamda pratiklik sağlayan, halihazırda güneş koruyucu içeren makyaj malzemeleri. Şimdi sizlere aslında bu ürünlerin yeterli koruma sağlamakta yetersiz kalabileceğini üç başlıkta anlatacağız.

Derleyen Damla Durak

Güneş Kremini Atlamayın

Çılgınca ama gerçek: "Tam performans güneş koruyucu etkisi alabilmeniz için fondöteninizi normalde sürdüğünüzden yedi kat (evet yanlış duymadınız, yedi) daha fazla uygulamanız gerekiyor ki istediğiniz koruyuculuk seviyesini yakalayabilin" diyor Dermatolog Whitney Bowe. Bu bilgiye şaşırdınız, değil mi? Evden çıkmadan önce yüzünüze fırça ya da süngerle uyguladığınız SPF içeren fondötenin tek başına yeterli olduğuna emindiniz. Eğer bu tip ürünleri kullanma konusunda yeterince cömert olamayacaksanız, cildinizi umduğunuz gibi koruyabilmek için altına mutlaka bir güneş koruyucu uygulamanız gerektiğini vurgulayalım.

Matematik Lehinize Olmayacak

Diyelim ki, SPF 15 içeren nemlendiricinizin üzerine SPF 15 içeren fondöteninizi uyguladınız ve koruma faktörünü 30'a çıkardınız. Bu tamamen yanlış mantık! Daha da fenası, bu ürünler formülleri gereği birbirlerinin etkilerini de seyreltebiliyor. Bunu bir kural olarak görün: Yaz aylarında evden çıkmadan önce koruyuculuğundan emin olduğunuz, en az SPF 30 içeren bir güneş kremi uygulayın. Güneş kremi üzerine uygulayacağınız her ürün sonrasında ekstra tampon görevi görür.

İstenilen Sıklıkta Yenilemek İmkansız

Kabul edelim ki, hiçbirimiz gün ortasında sırf SPF içeren ürünümüzü tazelemek için tüm makyajı berbat edip yüzümüze tekrar tekrar fondöten uygulamayız. Peki, şu durumda çaresiz miyiz? Yüksek koruyuculu, fırçalı mineral koruyucular çözüm olabilir. Bu tip ürünleri makyajın üstüne rahatlıkla uygulayabilirsiniz çünkü yüzünüze sürdüğünüz diğer ürünleri etkilemez.

5 Tip Güneş Koruyucu

Akneye Meyilli Ciltlere

Komedona sebep olmayan ve yağsız bu güneş koruyucu, hafif yapısı sayesinde siyah noktalara ve sivilce oluşumuna neden olmaz. Buna ek olarak antioksidan içerikleri sayesinde hava kirliliğine karşı da kalkan oluşturur.

Estée Lauder, Perfectionist Pro Multi-Defense UV Fluid SPF 45, 340 TL

Kuru Ciltlere

Bu oldukça hafif yapılı güneş kremi, içeriğindeki aloe vera sayesinde cildinizi kurutmadan, nem desteği sağlayarak koruyacak. Ürünün suya dayanıklı olması da bir diğer bonusu.

LR Health&Beauty, Aloe Vera Güneş Koruyucu Krem SPF 50, 104,90 TL

Hassas Ciltlere

Hassas ciltlere özel geliştirilen ürün, hipoalerjenik içeriği sayesinde cildinizi güneşin zararlı etkilerinden korurken, içeriğinde bulunan antioksidan kompleks ve UV filtreleri sayesinde güneşe karşı koruma sağlıyor.

Daylong, Sensitive Face Gel-Cream SPF 50+, 98,75 TL

Lekeye Meyilli Ciltlere

Güneş kaynaklı leke oluşma riski yüksek ciltler için geliştirilen bu ürün, içerdiği "Hücresel Bioprotection" patenti sayesinde güneşin zararlı ışınlarına karşı çok yüksek oranda koruma hedefliyor.

Bioderma, Photoderm Spot SPF 50+, 149,50 TL

Yağlı Ciltlere

Parlama karşıtı bu güneş kremi, son jenerasyon nano partikül içermeyen güneş filtreleri ile birleştirilip yağlı ciltlere özel olarak tasarlanmış. Cildi yağlandırmadan ve parlatmadan koruyan ürün, cilt yaşlanmasıyla da savaşıyor.

Yves Rocher, 50 GKF Parlama Karşıtı Güneş Kremi, 84,90 TL

saç uçları Alarm Veriyor

Saçlarınızı düşünün; en çabuk etkilenen, kırılan, kötü görünen kısımlar her zaman saç uçlarınızdır. Bu uğurda saçlar defalarca kesilmek zorunda kalır, uzamasına izin verilmez. Şimdi bu konuya odaklanmanın tam zamanı.

Derleyen **Damla Durak**

Soruyoruz: Saç Uçlarımız Neden Kırılır?

"Sert fırçalamadan tutun yüksek ısıda şekillendirmeye kadar tüm agresif işlemler saç uçlarının ayrılmasına neden olur ve saç, yıpranmaya meyilli hale gelir" diyor ünlülerin saç tasarımcısı Cash Lawless. Sıralayacağımız bu altı tüyo ile saç uçlarınızın kırılmasına engel olabilir, onları koruyabilir ve mükemmel görünmelerini sağlayabilirsiniz.

ENGEL OLMAK İÇİN

Nazikçe Fırçalayın

"Eğer saçlarınızı tararken saçlarınızdan sürtünme sesleri geliyorsa çok fazla kuvvet uyguluyorsunuz demektir. Hedefiniz saçı ses gelmeyecek naziklikte, asılmadan taramak olmalı. Kendinize esnek uçlu bir fırça edinin" diyor Lawless.

Isıyı Abartmayın

Yüksek ısı eşittir yüksek hasar anlamına geliyor! Öncelikle her zaman saçınıza ısıdan koruyucu bir ürün uygulayın. Saç kurutma makinanızı belli bir derecenin altında kullanın. Eğer saçlarınız kurumuyorsa ısıyı yavaş yavaş yükselterek istediğiniz sonuca ulaşın.

Ellerinizi Kullanmayın

Saçlarımızı kuruturken ellerimizi kullanmaya eğilimli oluruz. Bunu yaparak saçımıza daha fazla zarar verdiğimizi ve uçlarında ayrılmalara yol açtığımızı biliyor muydunuz? Saçlarınızı dağıtmadan, ellerinizle karıştırmadan ve çekiştirmeden kurutmayı deneyin.

GİZLEMEK İÇİN

Durulanmayan Krem Kullanın

Durulanmayan saç bakım losyonları ve kremleri mucize gibidir. Bu tip ürünler saç uçlarındaki kırıkları gizler, tellerin bir arada durmalarını sağlar. Durulanmayan saç bakım kremlerini rutininize mutlaka ekleyin; saç uçlarınızı korurken çok daha yumuşak ve parlak olmalarını da sağlayabilirsiniz.

Maskeyle Güçlendirin

Şampuanlamadan sonra günlük olarak kullandığınız saç bakım kreminizin yerine, onarıcı içeriklere sahip saç bakım maskesi kullanın. Bu tip ürünler saç tellerindeki boşlukları doldurmaya yardımcı olurken pürüzlü görünümü minimalize eder, zayıf alanları güçlendirir.

KURTULMAK İÇİN

Kestirin

Saç uçları birbirinden tamamen ayrıldığında ne yazık ki onlar için yapılacak pek fazla şey kalmamıştır. Bu da şu anlama gelir: Kuaföre gitmenin vakti geldi! Kuaförünüze saç uçlarınızı sadece temizlemesini söyleyin. Böylece sadece kırıklara müdahale edecek ve uzunluğundan çok şey kaybetmeyeceksiniz.

Tangle Teezer, saç fırçası, 89,50 TL

Naturals By Watsons, saç maskesi, 24,90 TL

Marc Anthony, durulanmayan saç bakım kremi, 89 TL

Toni&Guy, ısıdan koruyucu sprey, 79,90 TL

Şimdi Kalıpları Kırma Zamanı!

Yaz mevsimi tüm hızıyla devam ederken, deniz-kum-güneş üçlüsü de fazlasıyla hayatımızda. Hal böyle olunca, saç bakım rutinimiz ekstra önem kazanıyor. Head&Shoulders, deniz ve güneşin yıpratıcı etkilerinden saçlarını korumak isteyenlere, "Derma Pure" formülü içeren şampuan ve saç kremleri ile yüzde 100'e kadar kepeksiz* saçlar sunuyor.

Yaz aylarında deniz, güneş ve sık yıkama saçların kuruyarak yıpranmasına, beraberinde ise yağlanmasına sebep oluyor. Yazın etkilerine maruz kalan saçların sağlıklı ve bakımlı görünmesi Head&Shoulders ile mümkün. Derma Pure formülü içeriğiyle henüz görülmeye başlamadan kepekle savaşan Head&Shoulders, kaşıntı, kuruluk ve yağlanma gibi kepeğin erken belirtilerini ortadan kaldırıyor. Kadın ve erkeklere özel farklı ürünleri ile sağladığı özgüven sayesinde yazın da fark yaratmaya yardımcı oluyor. Dermatolojik olarak test edilen, saç derisi sorunları üzerine yaptığı araştırmalar sayesinde; hayatta başarıya ulaşmak için her zaman kendinden emin, özgüvenli, cesur olan ve önüne çıkan kalıpları kırmak gerektiğine inananların tercihi olmayı başaran Head&Shoulders, şampuan ve bakım kremleri ile saçlara ihtiyacı olan bakımı yapıyor. Yıpranan saçları hızla onarırken, yüzde 100'e kadar kepeği* önleyerek kadın ve erkeklerin sağlıklı saç derisine kavuşmasını sağlıyor.

*Düzenli şampuan kullanımı ile, gözle görülür kepekler.
**Kepek veya kopmaya bağlı saç dökülmesi.

Plajlarda ve Yaz Akşamlarında Özgüveniyle Fark Yaratan Kadınlar için:

HEAD&SHOULDERS BESLEYİCİ BAKIM ŞAMPUAN VE SAÇ KREMİ
Doğal yollarla elde edilmiş lavanta özleri ve uzman formülü ile deniz ve güneşten yıpranan saçları besleyip nemlendiriyor.

HEAD&SHOULDERS İPEKSİ YUMUŞAKLIK ŞAMPUAN VE SAÇ KREMİ
Yaz aylarında kuruyan ve yıpranan saçları sadece bir yıkamayla ipeksi görünüme kavuşturuyor. Saçı arındırıyor, koruyor ve nemlendiriyor.

HEAD&SHOULDERS KADINLARA ÖZEL DÖKÜLME KARŞITI ŞAMPUAN VE SAÇ KREMİ**
Saçların daha uzun süreyle dolgun görünümünü koruması için kırılmalardan kaynaklanan saç dökülmelerini azaltıyor, saç derisini ve saçı temizliyor, koruyor ve nemlendiriyor. Yazın yorucu etkileri ile dökülen saçları güçlendiriyor.

TANITIM

Kaşlarda Mavi

Olmaz demeyin! Mavi rengin, göz makyajını tamamlaması için kaşlarda da kullanılabileceğini Urban Decay uluslararası makyaj sanatçısı Erick Teran söylüyor. Uygulamayı yapmak ise çok basit. Eski bir maskaranızın fırçasını temizleyin ve göz kapağına uyguladığınız fara dokundurun. Ardından kaşlarınızı bu mavi maskara ile yukarı doğru tarayın.

Elbise, Tarik Ediz
Küpeler ve yüzükler, Eugenio Lumbreras
Gerdanlık, Swarovski

Uyuyan Güzel

Gözlerde mücevher etkisi yaratmanın tam zamanı. Sınırları zorlayan göz makyajlarıyla, çarpıcı, iddialı ve alabildiğine elegan görünmek mümkün. Altın kural ise renkleri bonkörce kullanmak.

Derleyen **Damla Durak**
Fotoğraf **Antonio Terron**
Styling **Daniela Gutierrez**

Glitter İhtişamı

Birkaç sezondur makyajları esir alan glitter çılgınlığı devam ediyor. Bu uygulamada temel kural göz kapağına glitter'lı farı tutabilmesi için mutlaka bir far bazı uygulamak. Böylece istediğiniz ışıltıyı göz kapaklarınıza taşıyabileceksiniz.

Elbise, The 2nd Skin Co.
İnci kolye, Barcena
Yüzükler, Chaumet

Geçişli Gözler

İki rengin bir ahenk içinde geçişli şekilde uygulandığı göz makyajları sezonun adeta trend habercisi. Bunun için birbirine son derece yakışan kahverengi ve altın yansımaları kullanabilirsiniz. Tüm göz kapağınıza sıcak kahve ışıltılı bir far uygulayın. Ardından gold far ile göz pınarlarınıza geçişi vurgulayacak dokunuşları yapın.

Elbise, Zara
Zümrüt küpeler, Eugenio Lumbreras
Yüzükler, Barcena

Yakut Etkisi

Mat kızıl gözleri, bordo dudaklarla tamamlayarak etkiyi güçlendirmeye hazır mısınız? Kızıl renkte bir göz farını geniş alana yayılacak şekilde kaşınızın altına kadar uygulayın. Bunun için tombul bir karıştırma fırçasından yardım alarak rengi kademeli olarak artırabilirsiniz.

Elbise, Elisabetta Franchi
Taç ve zümrüt yüzük, Barcena
İnci kolye, Chaumet

Grafik Etki

Şimdi göz makyajlarını biraz modernize etme zamanı. Bunun için en önemli silahınız keçe uçlu bir eyeliner. Alt kirpik dibinizden kuyruk oluşturacak şekilde bir hat çekin ve aynı keskin hattı, gözünüzün katlanma bölgesine taşıyın. Böylece iddianızı çok daha çekik gözlerle ve dramatik bakışlarla ortaya koyacaksınız.

Elbise, Ze Garcia
Küpe, Barcena
Düz bileklik ve yüzükler, Eugenio Lumbreras
Yılan bileklik, Bulgari

Güçlü Eyeliner

Klasiklerden şaşmıyorsanız siyah eyeliner uygulaması makyajınızı çok başka noktaya taşıyabilir. Ancak uygulamada biraz farklılık yaratmakta fayda var. Eyeliner'ınızın kuyruğunu her zamanki gibi kıvrık değil, düz bir hat halinde uzatın. Kalınlığını göz kapağında artırarak finali daha ince bitirebilirsiniz.

Elbise, Ze Garcia
Küpe ve elmas gerdanlık, Barcena
Çiçek yüzük, Bulgari
Mavi taşlı yüzük, Eugenio Lumberas

Modeller: Fuensanta Albaladejo/ Wild Management, Alejandra Cardona/Uno Models
Saç-makyaj: Miguel Alvarez
Saç-makyaj asistanı: Ezequel Rodriguez
Styling asistanı: Silvia Gomez
Prodüksiyon: Paloma Mendes

cosmo erkek

Onu Tatilde Tanıma Rehberi

Sevgili ile birlikte tatile çıkmak onu gerçek anlamda tanımak için iyi bir fırsat. Tatildeyken tercih ettiği aktivitelerden işten ne kadar uzaklaşabildiğine kadar birçok konu kişiliği hakkında ipuçları veriyor.

Bay Meşgul

Gece gündüz telefonları susmuyor, yanıtlaması gereken mailler bitmiyorsa bir işkolik ile karşı karşıya olduğunuz kesin.
Onunla İyi Geçinmek İçin: **Tatilinizin kabusa dönmemesi için bireysel aktivitelere de zaman ayırarak "Ben yoga dersindeyken senin de telefon görüşmelerin bitmiş olur" demek en mantıklısı.**

Kararsız

Bir türlü karar verememesi onun en büyük problemi. Tatil için nereye gideceğinizle başlayan kararsızlıkları lokasyona karar verildikten sonra "otel mi pansiyon mu, uçakla mı arabayla mı gitmeliyiz" şeklinde sürer ve tatil boyunca da devam ederek sizi çıldırtabilir.
Onunla İyi Geçinmek İçin: **Birinizin kararlı olması işleri kolaylaştırır, bu görev size düşüyor.**

Düzen Adamı

Sabah erkenden kalkıp şezlonga havlusunu bırakan, tatilde bile rutinlerinden ve alışkanlıklarından vazgeçmeyen bir sevgiliniz mi var? Aşırı düzenli ve temkinli bu adam romantizmin ve heyecanın dozunu düşürse de güvenilir bir liman arayanlar için ideal.
Onunla İyi Geçinmek İçin: **Ani planlar yapmak yerine önceden organize olmak ilişkinizin sorunsuz yürümesi açısından önemli.**

Adrenalin Tutkunu

Rafting, kaya tırmanışı, kiteboard... Her güne bir aktivitesi her akşama bir mekan önerisi olan bu maceracının enerjisi ve neşesi hiç bitmez.
Onunla İyi Geçinmek İçin: **Yapılan aktivitenin tehlike ve risklerinden bahsetmeniz aranızın gerilmesine sebep olabilir. Dikkat!**

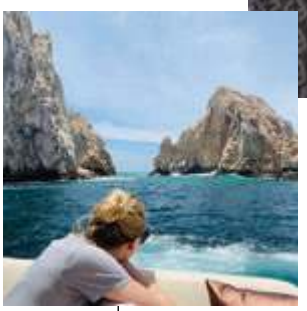
Sosyal Kelebek

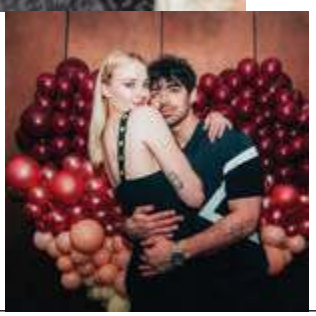
Güler yüzlü ve pozitif bu yakışıklı, monotonluktan hiç hoşlanmaz, çok konuşur ve girdiği her ortama kolayca uyum sağlar. Onunla çıktığınız tatilde birçok yeni kişiyle tanışmanız olası.
Onunla İyi Geçinmek İçin: **O herkesle iyi geçinir! Yeter ki arkadaşlarıyla ilgilendiğinde ihmal edildiğinizi düşünüp şikayet etmeyin!**

HAZIRLAYAN: BURÇİN ÖZTIMAZ

Favori Çift

Joe Jonas'ın Instagram hesabından paylaştığı romantik karelere bayılıyoruz! Önce Las Vegas'ta gizlice evlenen, sonra da Paris'te Martinet Şatosu'nda gösterişli bir düğün yapan Sophie Turner ve Joe Jonas favori çiftlerimizden. *@joejonas*





Günümüz çiftlerinin birlikte oldukları fotoğrafları sosyal medya hesaplarında paylaşmaları, ilişkinin ciddileştiğini gösteren ipucu sayılıyor.

Yaz Sıcaklarında Konforlu Seçimler

Kiğılı İlkbahar/Yaz Koleksiyonu, yoğun yaz sıcağına, iş ve şehir hayatı trafiğine rağmen konfor ve şıklığından ödün vermek istemeyenlere harika seçenekler sunuyor. Koleksiyonda yer alan su ve nemi çekme özellikli tişörtler ve "Cool max" serinliği sağlayan gömlekler, renk çeşitliliği ile de dikkat çekiyor.

Erkeklerin Kadında Aradıkları 4 Özellik

Erkek dünyasını kadınlara aktarırken erkekler arasındaki sosyal ilişkilerin dengesini belirleyen en temel bilgiyle başlamak gerekir: Rekabet. Erkek dünyası rekabete dayalıdır ve bu rekabeti ateşleyen ilişkilerinde aldıkları galibiyetler ve yenilgilerdir. "Erkekler ne ister", "Neden ilişkilerim yolunda gitmiyor" gibi sorulara yanıt arıyorsanız, erkeklerin beklentilerini İlişki Koçu Adil Yıldırım'ın yazısıyla keşfedebilirsiniz.

Hangi kız için rekabet edilir? İşte bu sorunun yanıtı, erkek zihnini algılamak açısından son derece önemli. Bazı kadınlar, fiziksel özellikleri ve aslında daha önemlisi davranış biçimleriyle erkekler arasında muazzam bir rekabet ortamı yaratabilirler. Bu noktada, davranış biçiminin fiziksel güzelliğinden daha önemli olduğunu özellikle belirtmekte fayda var çünkü herkesin kabulü olduğu üzere, bazı kadınlar güzellik yarışmasından dereceyle çıkacak kadar güzel ve aynı derecede yalnızken, bazıları ise diğerlerine göre daha "sıradan bir güzelliğe" sahipler ama tüm erkekleri peşlerinden koşturacak kadar erkek dilinden anlıyorlar. "Erkekler ne ister" sorusunun yanıtını muhtemelen çok iyi gözlem yaparak ve zekalarını kullanarak çözmüş olan bu kadınların her zaman birkaç sağlam alternatifi varken, "Ben çok güzelim ancak yalnızım, erkekler beni hiç anlamıyorlar" diyen kadınların farkına varamadıkları gerçekler neler?

FOTOĞRAF: JACOBLUND/ISTOCK.COM

"ERKEKLER GÜLDÜREBİLDİKLERİ KADINI SEVERLER"

Marilyn Monroe şöyle demiş: "Bir kadını güldürebilirsen ona her şeyi yaptırabilirsin." Efsane Monroe'dan kadınlar hakkında çok şey öğrendik. Kadınları detaylı anlamak isteyen her erkek mutlaka onun sözlerine bakıp notlar almıştır. Öte yandan, onun bahsettiği durumun aynısı erkekler için de geçerli. Sadece ufak bir farkla; kadın kendisine yüksek sesle kahkaha attırabilen erkeği sever ve bilimsel çalışmalar gösteriyor ki kadın kahkaha attığında aynı zamanda arzulama moduna geçiyor; öte yandan erkek ise kahkaha attırabildiği kadını sever çünkü bu şekilde hem ona pratik zekasını göstermiş olur hem de kadının kahkahasında gizli olan onaylanma (erkek ile geçirdiği vakitte mutlu olduğunu onaylamış olur) duygusuyla özgüvenini zirveye taşır. Bir erkek, yaptığı esprilere bırakın kahkaha atmayı, gülümsemesini bile esirgeyen kadından topukları kalçasına vurarak kaçmak ister. Daha kötüsü de vardır elbette, zoraki ve yapmacık gülümseyen kadınlar! "Tamam saçma espriler yapacaksın anlaşıldı" dercesine gülümseyen bir kadın erkeğe daha ilk görüşmede kolay beğenmeyen bir kadın olduğunu vurgular ve bunun erkekte yarattığı etki erkekler arasında şu şekilde adlandırılır: "Gudubet kadın." Erkek saçma espriler yapıyorsa, yapmacık gülümsemeler yerine ideal tepkiniz şöyle olmalı: "Bugün pek havamda değilim, kusura bakma." Bunun üzerine erkek bunun sebebini sorduğunda iş yerindeki bir sıkıntıdan bahsederek konuyu değiştirmek ve yaptığı saçma esprilere bir son vermek zoraki gülümsemelerden çok daha akıllıca bir yöntemdir.

"ERKEKLER SEKSİ KADININ PEŞİNDEN KOŞARLAR"

Peki ya seksilik tam olarak nedir? Genel olarak bilinenin aksine seksi olmak sürekli dekolte elbiseler giymek ve erkeği tahrik etmeye çalışmak değildir. Hatta denim pantolon üstüne sıradan bir tişört giyerek bile seksi olabilen kadınlar vardır. Bunu başarmalarının sebebi "3D kuralını" biliyor olmalarıdır: Öncelikle "Davranışlar" gelir; erkeğin yanında kendini iyi hissettiğini ona hissettirmesi, ona yakın durması, onun yanındayken dikkatinin başkalarına kaymaması ve tüm dikkatinin o adamda olması erkek açısından ciddi bir arzulama sebebidir. Seneler önce Roma'da yaşadığım yıllarda bir İtalyan arkadaşım nişanlısıyla ilgili şunu söylemişti: "Bana ait olduğunu hissettirerek beni tavladı."
İkinci "D" ise "Dokunuşlar"dır. Konuşurken omzuna dokunmak, dirseğinden kavrayıp gülümsemek, kravatını düzeltmek veya elindeki eski bir yarayı fark edip oraya dokunarak "Yara izlerin sana farklı bir hava katıyor" gibi cümleler sarf etmek, erkeği dokunarak etkilemenin yollarıdır. Üçüncü ve son D ise "Derin bakışlar"dır. Bir partiye birlikte gittiğiniz erkek arkadaşınız başka bir grupla konuşurken onu bakışlarınızla yakalamak ve bu bakışlarda saklı arzuyu ona muzipçe gülümseyerek göstermek, onun üzerinde en dekolte elbiseden daha yoğun etki yaratabilir.

"ERKEKLER ŞEFKAT GÖSTEREN KADINA BAĞLANIRLAR"

Özellikle ülkemizde erkeklerin annelerine ne kadar bağlı olduklarını ve birçok kadının ilişkisinde ya da evliliğinde "ana kuzusu" diye tabir edilen adamlarla ne kadar uğraştığını gayet iyi biliyoruz. Bu durumda erkeğin küçük yaşlardan itibaren annesinden aldığı şefkati ve hatta daha fazlasını sevgilisinden beklediği de aşikar. Kadınlar ilgi isterler ve buna da fazlasıyla hakları vardır; ancak aynı derecede ilgi ve şefkati erkeğin de beklediğini hatırlatmak için şunun altını çizelim; yazının başında belirttiğim üzere erkekleri anlamak için öncelikle onların arasındaki yoğun rekabeti anlamak gerekir. Erkekler birbirlerine asla şefkat göstermezler ve hatta birisi böyle bir tavırla yaklaşırsa onu zayıf karakterli bir erkek olarak algılarlar. İşte hemcinslerinden almayı asla düşünmedikleri bu şefkat ihtiyacını ya annelerinden ya da hayatlarına aldıkları kadından tamamlamaya çalışırlar. Eğer bir kadın, evliliğinde sürekli şefkat istiyor ancak eşine hiçbir şekilde şefkat göstermiyorsa, adamın annesine gittikçe yakınlaşması ve onu daha sık ziyaret etmeye başlaması ya da üçüncü bir kadının yani bir sinsirellanın bu açığı fark ederek erkeğin hayatına girmesi sadece an meselesidir. Peki, erkeğe bu şefkat nasıl gösterilir? İşte bunu da çok iyi ayarlamak gerekir, bu yazının konusu olmadığı için şimdilik o konuyu bir kenara bırakalım.

"ERKEKLER TARZI OLAN KADINA HAYRAN KALIRLAR"

Kadının tarzını ve kurallarını ortaya koyması erkek açısından çekici ve seksi bir durumdur. Hatta sert ve keskin ahlaki çizgileri olması erkekte "Bu dönemde böyle bir kadın buldum, kaçırmamalıyım" duygusunu bile yaratabilir. İşte bu noktada en hassas konuya geliyoruz; "Kuralların oluşturduğu tarzınızı nasıl yansıtmalısınız?" Bu, öyle hassas bir konu ki, bunu yansıtma şeklinizle erkeği ilişkiden kaçırabilir veya ömür boyu kendinize bağlayabilirsiniz. Size sihirli formülü verelim: Üslup. Erkeğe kurallarınızı ve yapamayacağınız şeyleri ilişkinin başında söyleyin ve bunları gülümseyerek, yumuşak bir üslupla ifade edin. Erkekler karşılarında okul müdiresi gibi kendilerine okul kurallarını hatırlatan veya nazi subayı gibi toplama kampı kurallarını beyan eden birini görmeyi sevmezler. Kuralları zarafetinizle söyleyin ve eğer bunlara uymazsa sizi kaybedeceğini fısıldayın. Sonra da ilişkinizin keyfini çıkartın!

SON SÖZ

"Ahhhh bu erkekler" dediğinizi duyar gibiyim. İstekleri, arzuları, talepleri bitmiyor. Üstelik önceki maddede belirttiğim üzere aile kültürü gereği birçok erkek annesi tarafından oldukça şımartılıyor ve hayatı boyunca onun güdümünde kalıyor; dolayısıyla kadın sadece adamı idare etmekle kalmıyor, bir de annesiyle uğraşıyor. Günümüzde evliliklerin artık yolunda gitmemesinin ve ilişkilerin kısa süreli olmasının en büyük sebeplerinden biri de burada yatıyor; kadınların yetmişli seksenli yıllarda alışık oldukları bu aile dinamiklerini artık kabullenmek istememeleri. Erkekler birey olmayı öğrendiklerinde kadınlarla daha sağlıklı ilişkiler kurmayı da öğrenecekler.

Bu Yaz En Çok Onları Konuştuk

Bu yaz spor dünyası için oldukça hareketli geçti. Bir yandan önemli turnuvalar, bir yandan da futboldaki transfer heyecanı gündemi meşgul etmeye yetti. Yazarımız Serkan Akkoyun da bu yoğunluğun içerisinden öne çıkan, spor dünyasının kadın figürlerini yazdı.

Alex Morgan

Wanda Nara

Mikky Kiemeney

Cori Gauff

Megan Rapinoe

Megan Rapinoe
Amerika Kadın Futbol Takımı ile dünya şampiyonluğu yaşayan Rapinoe sadece bu başarısı ve turnuvanın en çok gol atan futbolcusu olması ile değil, saha dışındaki söylemleriyle de tüm dünyanın dikkatini çekti. Rapinoe, şampiyona boyunca Google'da en çok aranan isimlerin başındaydı. Özellikle Donald Trump'la girdiği diyalog ve şampiyon olmaları halinde yapılacak Beyaz Saray ziyaretine katılmayacağını açıklaması medyada oldukça fazla ses getirdi. Hatta o sözleri nedeniyle takımının yarı final maçında kadroya alınmamıştı. 34 yaşındaki yıldız futbolcu turnuva sonrası New York'ta halk önünde yaptığı konuşma ile de farklı bir özelliğini sergiledi. ABD'li gazetecilere göre gelecekte siyasete girmesine kesin gözüyle bakılıyor.

Alex Morgan ABD'nin bir başka en çok konuşulan ismi de Alex Morgan'dı. 30 yaşındaki isim futbolu kadar güzelliğiyle de konuşuldu. İngiltere maçında attığı gol sonrası yaşadığı sevinç ise tüm turnuvaya damgasını vurdu. Sevincinde İngiliz usulü çay içme hareketi yapan Morgan'ın davranışı Ada'da büyük saygısızlık olarak kabul edildi . Öte yandan Rapinoe ile birlikte turnuvayı gol kralı olarak tamamlayan Morgan'ın Instagram takipçi sayısı, şampiyona boyunca 1 milyondan fazla arttı. Dünya Kupası'nın da tarihin en çok izlenen turnuvası olduğunu belirtelim.

Cori Gauff Wimbledon Tenis Turnuvası'nı tek kadınlarda Simona Halep kazansa da en çok konuşulan isim 'Coco' lakaplı 15 yaşındaki Cori Gauff oldu. Genç sporcu, Wimbledon'da, dünyanın en iyi kadın tenisçilerinden Venus Williams'ı ve 2017'nin yarı finalistlerinden Rybarikova'yı mağlup ederek bir peri masalı yazdı. Gauff hem izleyenlerin sempatisini kazandı hem de 1996'dan bu yana Wimbledon'da maç kazanan en genç sporcu olmayı başarıp turnuva tarihine geçti.

Wanda Nara Bu yaz sadece başarılı sporcular değil, eşi Icardi'nin kariyerine yaptıkları nedeniyle Nara da çok konuşuldu. Maxi Lopez ile evliyken, kocasının arkadaşı Icardi ile birlikte olup evlenen Nara, daha sonra futbolcunun kariyerini yönetmeye başladı. Ancak eşinin forma giydiği takımla kriz yaşayan ve maaşı beğenmeyen Nara, sonunda kocasının kadro dışı kalmasına neden oldu.

Mikky Kiemeney Bu yazın en güzel hikayelerinden bir tanesi Frenkie de Jong adlı genç futbolcunun Barcelona'ya transferiydi. Ama hikayenin tek kahramanı De Jong değildi; kız arkadaşı Mikky Kiemeney de vardı. Mikky'nin 2015 yılında paylaştığı fotoğrafta kendisi 17, sevgilisi De Jong ise 18 yaşındaydı ve Barcelona maçı izliyorlardı. Kimsenin tanımadığı 18 yaşında bir gençken de, dünyanın en önemli futbolcularından biri haline geldiği bu yaz da yanında sevgilisi Mikky vardı.

KİMLİK KARTI
Doğum Yeri ve Tarihi: İstanbul, 9 Ocak 1991
Eğitimi: İstanbul Bilgi Üniversitesi Reklamcılık mezunu.
Burcu: Oğlak

Altuğ Elveriş

Modellikten oyunculuğa geçiş yapan Altuğ Elveriş; "Podyumda olmak heyecan verici, kamera karşısında olmak ise büyülü" diyor.

Burçin Öztınaz

Çocukluğu Üzerine

"Kadıköy Acıbadem'de doğdum, büyüdüm. Benden üç yaş büyük bir ablam var. Ailemi 'Bizi gelişime açık hale getiren bir anne ve bizi her daim destekleyen enerjisi yüksek bir baba' olarak tanımlayabilirim. Onların ortak çabasıyla küçük yaştan itibaren ilgi alanlarımızı keşfetmeye başladık. Spor yaparak büyüdük. Ben basketbola, ablam yüzme antrenmanlarına gidiyordu. Spor yapmamız için bize destek oldukları gibi bizi kitap okumaya da teşvik ediyorlardı. Bunun etkisi ne kadar var bilmiyorum ama ikimiz de yaşıtlarımıza göre daha gözlemleyen, analitik düşünen özellikle de sorgulayan özellikler geliştirdik."

KISA, KISA

Hayalleri, hedefleri: "Farklı karakterlerin içine girebilecek renk perdesine sahip bir oyuncu olmak. Dünya sinemasında var olmak."
En son aldığı karar: "Fransızca öğrenmek"
Son indirdiği uygulama: "Freeletics"

Modellik Kariyeri

"Reklamcılık okuyordum ve hedefim metin yazarı olmaktı. Staja başlamamdan sonra ise hayallerim suya düşmüş gibi hissettim. İstediğim mesleğin tasarladığım şeyden bu kadar uzağa düşmesi üzdü. Fakat bu bana hiç yapmayı düşünmediğim bir yolculuğun kapılarını açtı. Bir model avcısı ısrarla modellik yapmam gerektiğini söyledi. Ben de eğer yurt dışında yaparsam olabileceğini ilettim. Ertesi hafta kendimi Milano'da buldum. Dolce&Gabbana, Bulgari, Tod's, Ermenegildo Zegna, Daks London, Faconnable gibi markalarla çalıştım. Sonra Barcelona, Paris, Londra, Hamburg'da devam etti."

Podyumdan Setlere

"Modellik yaparken yönetmen Süleyman Arda Eminçe ile tanıştım. Çekeceği filmde benimle çalışmak istediğini söyledi. Bu filmle beraber ben de tutkumu fark ettim ve ders almaya başladım. Bugünden o güne bakınca oldukça yol katettim. Podyumda olmak başlarda beni heyecanlandırıyordu şimdi sadece keyif almaya bakıyorum çünkü tek şansınız var, bir kere yürüyeceksiniz ve bitecek. Kamera karşısında olmak daha farklı, biraz da büyülü bir alan. Duygu belleğinizle bir an yaratıyor ve tüm enerjinizle yaşıyorsunuz. Birden fazla hissi ve dönüştükleri duyguları yaşama özgürlüğünden keyif alıyorum. Kamera önünde olmak küçükken evde yalnız başıma küçük plastik askerle oynarken kurduğum dünyanın hazzını veriyor bana."

@altugelveris

"Bilmediğim bir şehirde tek başıma yürümek, insanları seyretmek, durmak ve fark etmek kendimi iyi hissettiyor" diyor.

Güne sabah 6:30'da başlıyor.

Şu an okuduğu kitap, Schopenhauer- *Okumak, Yazmak ve Yaşamak Üzerine.*

Nicholas Hoult

Tolkien filminin yakışıklı yıldızı Nicholas Hoult, setlerle çocuk yaşta tanışan isimlerden.

Burçin Öztınaz

@nicholashoult

Onu sık sık renkli ve desenli ceketlerle görüyoruz.

Motorsiklet tutkunu.

Lily Collins ile bir röportajda.

Bugüne Kadar

Çavdar Tarlasındaki Asi (Rebel in the Rye) filminde ünlü yazar J.D. Salinger'a, *The Current War*'da Nikola Tesla'ya hayat veren ve *Tolkien* filminde J.R.R. Tolkien'i canlandıran Hoult, ilk olarak yedi yaşındayken I*ntimate Relations*'da rol aldı. *Bir Erkek Hakkında, Sıcak Kalpler, Fırtınalı Hayatlar, Mad Max Fury Road, Sarayın Gözdesi, X-Men: Dark Phoenix* gibi birçok filmde rol alan Hoult, Sylvia Young Tiyatro Okulu'nda eğitim aldı.

Aile Bağları

Zamanının en popüler aktrislerinden olan Dame Anna Neagle, Hoult'un büyük teyzesi. "Babam pilottu, büyük abim de okumak için şehir dışına gidince annem ve iki ablamla büyüdüm" diyen Nicholas Hoult'un annesi ise bir piyano öğretmeni. Bir dönem Jennifer Lawrence ile olan birlikteliği ile adından söz ettiren yakışıklı oyuncu, 2017 yılından bu yana Bryana Holly ile birlikte. Çiftin geçtiğimiz yıl bir oğlu oldu.

Oyunculuk Tutkusu

Bir röportajında "Oyunculukla ilgili en zor şey ne" sorusuna "çekimin sonunda herkese elveda demek zorunda olman" yanıtını veren oyuncu, işini tutkuyla yapanlardan.

ONUN HAKKINDA BİLMEDİKLERİNİZ

- **Clarista ve Rosie adında iki kız kardeşi, James adında erkek kardeşi var.**
- **Küçükken korodaydı.**
- **1.90 metre boyunda.**

KİMLİK KARTI

Doğum Yeri ve Tarihi: İngiltere, 7 Aralık 1989
Burcu: Yay
Lakabı: Nick

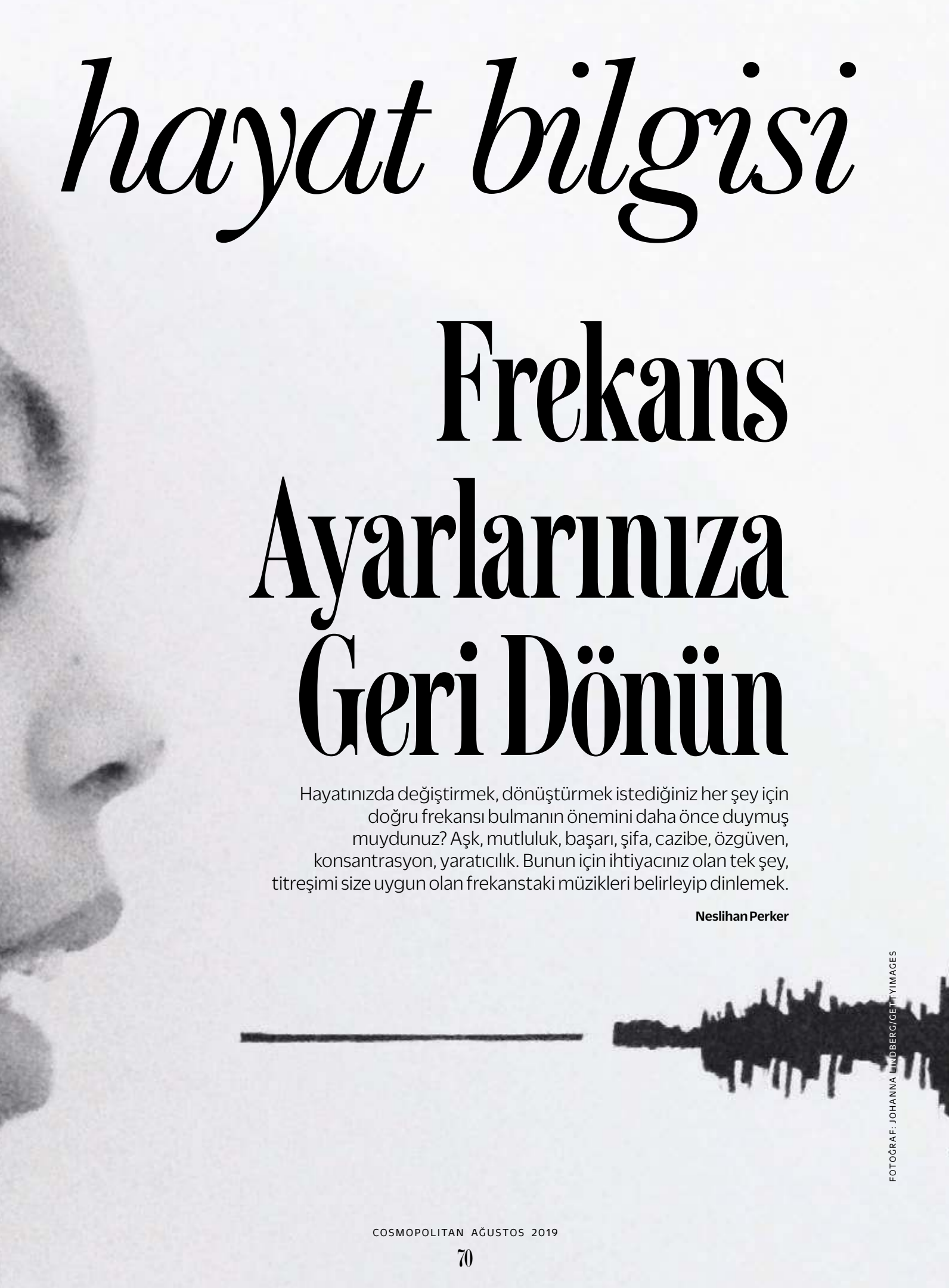
FOTOĞRAF: GETTYIMAGESTURKEY

hayat bilgisi

Frekans Ayarlarınıza Geri Dönün

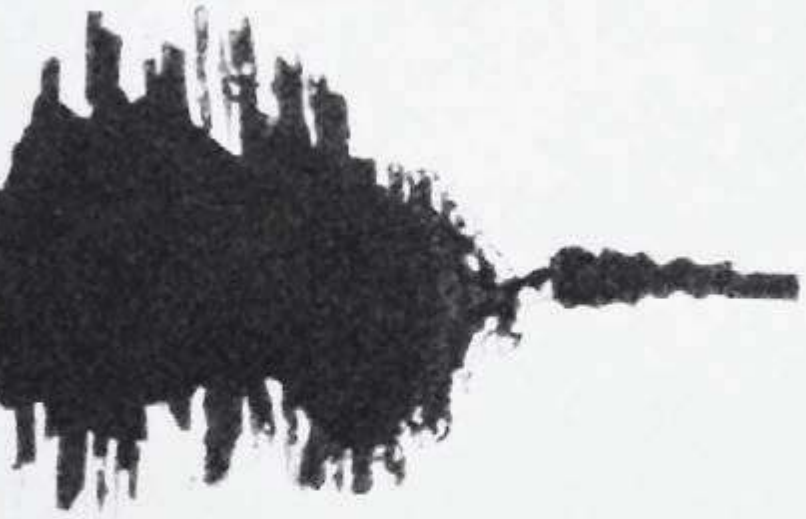
Hayatınızda değiştirmek, dönüştürmek istediğiniz her şey için doğru frekansı bulmanın önemini daha önce duymuş muydunuz? Aşk, mutluluk, başarı, şifa, cazibe, özgüven, konsantrasyon, yaratıcılık. Bunun için ihtiyacınız olan tek şey, titreşimi size uygun olan frekanstaki müzikleri belirleyip dinlemek.

Neslihan Perker



FOTOĞRAF: JOHANNA LINDBERG/GETTYIMAGES

Bizler iki yaşına kadar delta, altı yaşına kadar theta, 14 yaşına kadar ise alfa frekansında yaşayan varlıklarız. Ancak bu süreçten sonra beta frekansının etkisi altına giriyoruz ve bir şeyler değişmeye başlıyor. Hayatımızda, bazı şeyleri başarmak, dengeyi bulmak, iç huzur, başarı, mutluluk, aşk, bereket ve daha birçok şey için bize uygun olan titreşimlerdeki frekanslardan faydalanabiliriz. Nikola Tesla, "Eğer evrenin sırlarını bulmak istiyorsanız enerji, frekans ve titreşim konuları üzerine düşünmeniz gerekiyor" demiş. Davranış Bilimleri Uzmanı Banu Gökcül (Ph.D), konuyla ilgili olarak bizleri bilgilendirdi. Kendisi, raflarda yerini alan kitabı *Süper Beynin Sırları*'nda bu mevzuya da değiniyor. Öncelikle belirtmemiz gerekir ki, insanların beyin frekansları yaş dönemlerine göre farklılık gösteriyor. Yani çocukken etkisi altında olduğumuz frekansın yoğunluğu, yetişkinlik döneminde bizi etkisi altına almıyor. Gökcül, konuyla ilgili şu yorumu yapıyor; "Birçok zihinsel program küçük yaşta şekilleniyor. Beyin dalgaları 0-2 yaş arasında arasında delta, altı yaşına kadar theta, 14 yaşına kadar ise alfa dalga boylarındaki titreşimlerle çalışıyor. Bu düzeyler, kişinin çok kolay etki altında kalabildiği, kendisine söylenenleri ya da yapılanları en fazla içselleştirip, kabul ettiği, aynı zamanda da hayal kurmanın, yaratıcılığın ve düşleme gücünün en yüksek olduğu dalga boyları olarak tanımlanıyor. Bu frekanslar yetişkinlerin derin uyuma (delta) ve rüya görme frekansları (theta ve delta). İşte bu noktada, beyin frekans teknolojisi beynin işleyiş seviyesini yönetip yerleşik olan zihin kalıplarını yenileriyle değiştirerek zihni yeniden programlamayı mümkün kılabiliyor. Beynin kullanıcısı olarak kişi, tüm bu programları yönetmekte ve değiştirmekte kontrol sahibi iken bu dönüşümü gerçekleştirecek olumlu mesajların beyin tarafından kabul edilebilmesi için beynin aktif çalışma halinden çıkarılıp, mesajları kolaylıkla içselleştirebileceği bir dalga düzeyine indirilmesi gerekiyor. Ancak yetişkinlerde bu seviyeye uyku hali dışında inmek için zihinsel programlama araçlarına ihtiyaç duyulduğundan günümüzde bu programlama beyin frekans teknolojisiyle başarıyla sağlanabiliyor. Zihinsel dönüşümü daha etkili bir hale getirmek için beyin frekans teknolojisi, gönderilen bilinçaltı mesajlarla da desteklenebiliyor. Ancak hipnoz gibi diğer zihinsel değişim ve gelişimi amaçlayan metotlar, zihinsel programlamada olumlu dönüşüm mesajları vermeye ve sözlü yönlendirme yapmaya ihtiyaç duyarken, 'beyin frekans teknolojisinde' olumlu dönüşüm mesajları sadece etkiyi artırmak için isteğe bağlı olarak kullanılıyor. Yani kişi profesyonel birinin desteği olmaksızın kendi kendine yardım edebiliyor. Kişinin tanımlanmış sorununa uygun olarak düzenlenmiş frekansların yalnız başına dinletilmesi de yeterli ve iyileştirici olabiliyor."



Yaşla Frekans Değişiyor

Hayatımızda etkili olan frekanslar Beta dalgaları (ritmik, daha düzensiz dalgalardır. Uyanıkken ve zihinsel olarak uyarılmış durumlarda görülür. İnsan 14 yaşına kadar bu dalga boyutunda), Alfa dalgaları (düzenli ve ritmik, düşük-amplitude, yavaş, senkron dalgalardır. Düşük aktivitede çalışan beyni gösterir), Theta dalgaları (Alfa dalgalarından daha düzensizdir ve çocuklarda normal, fakat yetişkinlerde anormaldir) ve Delta dalgalarıdır (Yüksek amplitudlü dalgalardır. Derin uykuda gözlemlenir. Bu dalga boyunda beyinde ne olduğu henüz bilinmemektedir.) Yaşımız ilerledikçe, frekanslarımızın değişmesinin sebebini ise Gökcül şöyle açıklıyor; "Günlük hayatta zihin, dakikada bir 2 saniye alfaya iner. Bu normal zihin hali. 14 yaşından daha küçükken daha fazla Alfa betalarda dolaşır zihin çünkü dünyayı başka bir frekansta algılar ve kaydederiz. Her şeyi daha geniş bir frekansta algılarız tıpkı bir rüyanın içindeymişiz gibi. Çevrenizde, 14 yaşından küçük bir çocuk varsa, bazen akılları bir karış havada tavra sahiptirler. Onlara 'uyuyor musun evladım', 'kafan nerede' gibi sorular sorarız. Ancak onların 'evet uyuyorum git frekansları öğren ben farklı bir frekanstayım anneciğim, babacığım' deme şansı yok. Tabii siz de biliyorsunuz, 14 yaşından küçükken hayaller kurarız, yaşamın nasıl olacağını düşünmek yerine, hep rüyalar hayallerle, geleceği yapılandırırız. Büyüdüğümüzde, yani daha çok Beta'da olduğumuzda zihnimiz, bu yapılandırdığımız hedefleri, planları, nasıl yapacağı ile ilgili hep planlı ve daha net olmak ister. Daha çok tehdit, tehlike algılar çünkü Beta tetikte, ayık uyanık olduğumuz zihin durumudur. Düşük frekanslarda kaydedilmiş hiçbir şey hatırlamıyoruz. Yetişkinlikle zihnimiz Beta frekansında çalışıyor. Beta ve Alfa, dengeli kullanılmalıdır. Frekanslar bizi bilinç dışı kayıtlara açık olduğumuz hale sokuyorlar ve günlük hissedişlerimizi, hallerimizi etkiliyorlar. Beta'da yani uyanıklık durumunda sürekli kalmak yorucu ve stres veren bir hal ama işimize yarıyor ve bizi koruyor. Bilinçli farkındalığımızı artırarak bu halleri öğrenmemiz gerekiyor. Nikola Tesla, "Eğer evrenin sırlarını bulmak istiyorsanız enerji, frekans ve titreşim konuları üzerine düşünmeniz gerekiyor" demiş.

Kalp Frekansına Eşlik Eden 432 HZ

Son zamanlarda bazı HZ yazılı frekanslardan oluşan müzikler var. Siz de bu frekanslardan oluşan müziklere rastlamışsınızdır. Örneğin "432 HZ şu işe yarar' veya '528 HZ bu konularda faydalıdır' gibi. Bu frekansların insanlar üzerinde etkili olmasının veya böyle varsayılmasının nedenini merak ediyor insan. Banu Gökcül ise bu konuda şu açıklamayı yapıyor; "Dünyanın dönme sesini duyamıyoruz çünkü kulağımızın duyma eşiğinin altında. Beynimiz de elektrikle çalışıyor ve 1.4 volt ile onun çalışmasını da duyamıyoruz. Dünyanın dönme frekansı 8.2, buna 'Shuman rezonans'ta deniyor. 432 HZ, evrende var olan titreşim değerlerinden biri ve müzik dinlemek, standart 440 HZ'den sadece 8 HZ daha kısa dalga boylu olduğu halde, daha yumuşak, daha parlak ses ve daha kapsamlı kavranma anlamına geliyor. Çoğu insan bunu meditatif, gevşetici buluyor. Ayrıca kalp frekansına eşlik ediyor. Bilmeden dinlediğinizde bile bu frekansla hazırlanmış müziği/ürünü 'daha sıcak' diye yorumluyorlar dinleyenler. Ayrıca müziği çok daha yakın ve güzel hissettiklerini belirtiyorlar. Örneğin kendiliğinden müziklerini 432 HZ'ye ayarlamış sanatçılar var. Mozart, Verdi gibi, Stradivarius kemanı da buna uygun. Doğanın düzeniyle uyumlu olduğu kabul ediliyor bu frekansın. Elbette konu üzerine net bir bilimsel ispat henüz yok ancak müzikleri iki ayrı frekansta da ayrı ayrı dinleyince kesinlikle 432 HZ insana daha rahatlatıcı geliyor. Özellikle ders çalışırken 432 HZ meditasyon, zen, klasik piyano müzikleri dikkati dağıtmadan saatlerce odaklanmayı sağlıyor."

"Frekanslar bizi bilinç dışı kayıtlara açık olduğumuz hale sokuyor ve günlük hissedişlerimizi, hallerimizi etkiliyor. Beta'da yani uyanıklık durumunda sürekli kalmak yorucu ve stres veren bir hal ama işimize yarıyor ve bizi koruyor. Bilinçli farkındalığımızı artırarak bu halleri öğrenmemiz gerekiyor."

Özel Frekanslar

Hayatımızda sağlık (şifa), mutluluk, başarı, bereket, aşk, cazibeyi artırma, özgüven, konsantrasyon gibi konularda hangi frekansları dinlersek olumlu geri dönüşler alabiliriz konusunun net verilebilecek sayıları yok ama özel olarak frekanslar hazırlanabiliyor. Gökcül şöyle diyor; "Her konunun frekansı birbirinden farklı, bu frekanslar özel olarak hazırlanıyor. Örneğin depresyon ile ders çalışma, eğitimde başarı geliştirme, mutlu ilişkiler kurma veya iş hayatında başarı frekansları ile migren ağrısı geçirme frekansları birbirinden ayrı oluşturuluyor. Hepsinin altında 8.5 HZ, 62 HZ, 7.5 HZ ya da 9.2 hertz var diye bir şey söylemek doğru olmaz. Bilimsel araştırmalar ile tek tek ayrı düzenleniyor. Bu frekansları konularına göre ayrı ayrı alıp üzerine olumlama telkinleri döşüyoruz, ayrıca bu frekanslar kulak ile duyulmuyor. Beynin bu frekansı yaratması ve frekansa inmesi için iki kulağa duyma eşiğinde farklı ses verilerek beynin bunu kendisinin oluşturması sağlanıyor. Ve iki kulaktan gelen duyduğumuz bu ses rahatsız edici olduğu için üzerine müzik döşüyoruz. Özetle, duyduğumuz ses Alfa frekans sesi değil kulak bunu duyamaz, beynin içinde hissedilir algılanır ve zihin eşik altı algıya geçer yani 14 yaş öncesi durumlar bir başka deyişle rüya görme deneyimi yaşadığımız uyku haline iner. Ve olumlamalar buraya yerleşir yani bilinç dışı kayıt yapmak için kullanırız."

"Ne iseniz onu çekersiniz"

Banu Gökcül'ün yeni kitabı *Süper Beynin Sırları* raflardaki yerini aldı, kitap hakkında bize şunları söylüyor; "Artık biliyoruz ki 'Ne İsterseniz O'nu Değil, Ne İseniz O'nu Çekersiniz'. Hayatın sırrı titreşimlerde gizli. Şu ana kadar evrendeki her şeyin titreşimlerden oluştuğunu paylaştık. Artık biliyoruz ki titreşim, işitsel bir kelime ve seslerin, hislerin titreşmesi hem kulak hem bedensel düzeyde gerçekleşiyor. O zaman insan olarak bizim 'hangi titreşim düzeyinde olduğumuz' sorusunun cevabı hayatımızın kalitesine çok etki ediyor. Titreşim düzeyimizi artırdığımızda hayatımız manen ve madden kolaylaşıyor. Bunu sağlamanın en temel yolu da akışta kalmak. Eğer yaşamımızda birçok sabit tutum ve duygulara sahipsek çok akıllı olan evren şöyle hareket eder: Yeni deneyim ve fırsatlar yağmur gibi yağarken ellerimiz bırakamadığımız konularla dolu olduğu için 'burada bana yer yok' diye hemen yönünü değiştirir ve bu fırsatı kabul eden başkasına doğru yol alır. Peki bu durumda akışta kalmak için ne yapmalıyız? Titreşimimizi nasıl istediğimiz duruma uygun hale getiririz? *Süper Beynin Sırları* kitabında işte bunları anlatıyoruz. 'Sır' bölümünde açıkladığım sırlardan biri bu titreşimiz nasıl değiştereceğimiz."

Yüz kişiye sorsak, arkadaşlık kavramı için belki de yüz farklı tanımlama çıkar ama hayatımızın farklı evrelerinde ihtiyacımız olan o arkadaşların niteliği aslında çok bellidir. Gerçek dostlar listenizi gözden geçirmeye hazır olun.

İrem Orhan

Hayatınızda Olması Gereken 5 Arkadaş

"Arkadaşlar iyi kitaplara benzer, sayıca çok olmasına gerek yok; iyi olsunlar yeter" diyordu izlediğim filmlerden birinde. Doğru çünkü sizi en az sizin kadar düşünen gerçek bir dosta sahip olmak bazen hayattaki en büyük şansınızdır. Düşersiniz, elinizden ilk tutan o olur, düşlersiniz düşünceleriyle yolunuza ışık tutandır. Gerçek dostun samimiyeti hiçbir şeyde yoktur, onlar sayıyla ölçülmez, değerine paha biçilemez. Size varlığıyla huzur verir, yeri gelir dizginler de. Pek çoğumuzun çeşitli sebeplerden sınandığı dostlar ve menfaatler dünyasında işte hepimizin ihtiyacı olan o beş farklı arkadaş tipi! Ve yeri gelmişken şimdi herkes şapkasını önüne koyup düşünmeli; acaba kaç gerçek dostunuz var, hangileri hayatınızda nasıl bir yer kaplıyor?

FOTOĞRAF: ALEXA MILLER

Oyun Arkadaşı

Ortak iş hedeflerine ya da amaçlara sahip olmasanız bile sizinle aynı zorlukları paylaşıp, aynı yollardan geçen kişi, hayat oyununda ideal bir yol arkadaşıdır. Şöyle düşünün; hayat boyunca sizin ideallerinize benzer bir şey elde etmeye çalışan, benzer bir arayış, mücadele ve çalışma sürecinden geçen biri var ve sizinle gerçek deneyimlerini paylaşıyor, başınıza gelebilecekleri öngörüyor. Sizinle aynı cephede savaşan ve her koşulda güvenebileceğiniz bir yardımcı oyuncu gibi yani. Ne dersiniz, bu arkadaşa sahip olmak insanı hayatta 1-0 öne geçirmez mi?

Mentorun Yönlendiriciliği

Hayatta en iyi akıl hocası türü, şu an boğuştuğunuz sıkıntıları daha evvel kendisi yaşamış ya da yine daha evvel bu tür sıkıntıları yaşayan birilerini başarılı şekilde yönlendirmiş kişidir. Yaşları genelde sizden birkaç yaş daha büyüktür. Ve yine sizden kat ve kat daha fazla yaşanmışlığa ve deneyime sahiptirler. Size göre ayakları çok daha fazla yere basan fikirleri vardır. Her durumda yaşayacaklarınızı öngörüp sizi en iyi biçimde yönlendirirler ve girdiğiniz her işte en başarılı sonucu elde etmeniz için çaba gösterirler. Kısacası bu arkadaşlar aranızda kan bağı olmayan kardeşleriniz gibidir. Zengin deneyimlerine dayanarak size her konuda tavsiyede bulunurlar ve gideceğiniz yere doğru yoldan devam ettiğiniz konusunda emin olmanıza yardımcı olurlar.

Şampiyon Desteği

Bu arkadaşınız tam teşekküllü bir amigo grubu gibi, hayat boyunca size tezahürat eden kişidir. Çünkü onun için vardır. Kendinize olan güveninizi tazelemek onun işidir. En temel görevi mücadeleci ruhunuzu perçinlemek, sizi daha yukarılara taşımak için gereken neşeyi vermektir. Daha açık anlatmak gerekirse düşünün ki, okul yıllarının beden eğitimi derslerinden beri bir metre koşmayıp, şok bir kararla şimdi kalkıp maratona katılmaya karar verdiniz. İşte şampiyon desteği tam bu noktada devreye giriyor. Çünkü o, her koşulda size inanan ve kaldırdığı kocaman ışıklı tabelasıyla bitiş çizgisinde sizi bekleyen kişi oluyor.

Muhasebeci Tutarlılığı

Bu arkadaşlar hayatınızda kendiniz kadar güvenebileceğiniz kişiler. Ve tabii ki paranızı saymıyorlar, sadece yeri geldikçe size sorumluluklarınızı hatırlatıp akıllı seçimler yapmanız konusunda küçük uyarılarda bulunuyorlar. Söz konusu maddi çıkarlarınız olduğunda kimi zaman ters düşebilme ihtimaliniz olsa da, onlar günün sonunda hep teşekkür topluyorlar. Hayatınızdaki pozisyonları gereği hafif sert ve sözünü esirgemeyen bir yapıdalar ve bu özellikleri her ne kadar zorlayıcı gibi görünse de hayat boyu bir insanın yanında olması gereken arkadaş kendileri. Öyleyse sarılın hesap kitaba düşkün dostlarınıza!

Ağlama Duvarı Misali

Diğer kategoriler arasında belki de en rahat arkadaşlar, ne olursa olsun sizden yana olanlar. Onlar, her hatanızı olduğu gibi kabul edip, size çözüm ortaklığı yaparlar. Öyle ki, her sıkıştığınızda başınızı yaslayabileceğiniz sağlam bir omuz gibidirler. Asla yargılayıcı bir tavır takınmazlar, sonsuz hoşgörü sahibidirler ve ne zaman arasanız hep oradadırlar. Yanında en rahat ettiğiniz, ne olursa olsun paylaşmaktan çekinmediğiniz, varlığıyla size güç veren her daim onay aldığınız kişidir kendileri. Enerjileriyle sıkı bir ait olma hissi verirler ve yanlarındayken üstesinden gelemeyeceğiniz sorun yokmuş gibi hissedersiniz. ■

Nafaka Revizyonunda Son Durum

Gün geçmiyor ki peri masallarındaki gibi şatafatlı düğünler ile başlayan evlilikler, kısa süre içinde tek celsede sonlanmasın. Hızlı başlayan büyük aşklar, magazin gündemini önce orkidelerle bezeli masalarla donatılmış yüksek bütçeli düğünlerle; sonra da sıfırları bol nafaka talepleriyle meşgul ediyor. Nafaka kanunu değişiyor, tasarıda son durumu **Avukat Begüm Giray** yazdı.

Avukat Begüm Giray

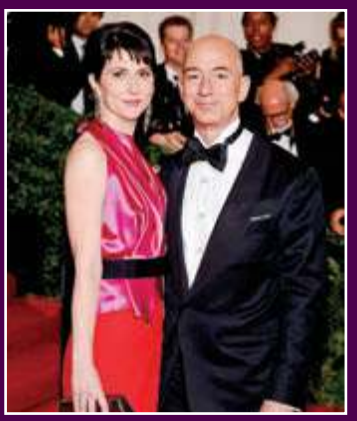
Evli ve mutlu günlerini kısa soluklu yaşayan ancak uzun vadede çok konuşulan çiftler hayli fazla. Sosyal medya fenomenimiz Şeyma Subaşı ile televizyoncu Acun Ilıcalı ilk akla gelenlerden. Davetlilerin dünyaca meşhur DJ Solomun'un çaldığı müzikler eşliğinde eğlendiği düğünün yankıları sürerken, boşanacakları yönünde çıkan haberler kulislerde bomba etkisi yaratmıştı. Evlilikleri bir yılını henüz doldurmuştu ki ikilinin boşanacakları ve Şeyma Subaşı'nın 10 milyon tazminatın yanı sıra aylık 125 bin TL tutarında nafaka alacağı manşetlerde yer aldı. Bu paranın 10 bin lirasının çiftin çocukları Melisa'nın ihtiyaçları, kalanının ise Şeyma Subaşı'nın yoksullaşacak olması nedeniyle "yoksulluk nafakası" adı altında ödeneceği çiftin boşanma protokolünde kararlaştırılmıştı. Zenginin malı züğürdün çenesini yorar misali, bizler de bu dudak uçuklatan rakamı epeyce dilimize doladık. "Bu nafaka Şeyma Subaşı'nı yoksulluktan kurtarır mı, Şeyma Hanım'ı 125 bin TL nafaka ve üç evetle uğurluyoruz" şeklinde yorumların ardı kesilmedi. Bir başka olaylı boşanma da Asena Atalay ve Caner Erkin cephesinde yaşanmıştı. Asena Atalay, 451 bin liralık nafaka bedeline ilaveten aylık 50 bin lira nafaka talebinde bulunmuştu. Davanın görüldüğü mahkeme ise "Bu sıfırlarda bir yanlışlık olmalı" diye düşünerek, Caner Erkin'in Asena Atalay'a aylık 3 bin lira nafaka ödemesine karar verdi. Nafaka konusundaki okların hedefi Türk ünlülerimiz ile sınırlı değil elbette. Yakın zamanda tarihte şu ana kadar ödenen rekor tazminat büyük yankı uyandırdı. Dünyanın önde gelen alışveriş sitesi Amazon'un kurucusu ve Washington Post'un sahibi Jeff Bezos ve eşi MacKenzie Tuttle, 38 milyar dolarlık (215 milyar TL) mali anlaşmayla boşanma sürecini noktaladı. Söz konusu tazminat ile birlikte MacKenzie, dünyanın en zengin kadınları arasında üçüncü sıraya yerleşti. Angelina Jolie'ye 8 milyon dolar nafaka ödeyen Brad Pitt, genç sevgilisi uğruna boşanma kararı alan ve yaklaşık on altı yıl evli kaldığı eşine yaklaşık 2 ila 10 milyar dolar arasında tazminat ödeyen dünyanın en zengin insanlarından biri olan Roman Abramoviç, altı yıl evli kaldığı Katie Holmes'a aylık 300 bin Euro nafaka ödeyen Tom Cruise ve on beş yıllık eşine 250 milyon dolar ödeyen Donald Trump da cepleri yanan diğer isimlerden.

NAFAKA ÇALIŞTAYI

Nafakanın bir zenginleşme amacı olarak görülmesi, fahiş taleplerde bulunularak suistimal edilmesi son zamanlarda sık karşılaştığımız bir durum. Konunun toplumun her kesiminde tartışılması bir yana; nafaka miktarına göre vergi verilmesi gerektiğini düşünenler bile var. Adalet Bakanlığı ile Çalışma Sosyal Hizmetler ve Aile Bakanlığı da kamuoyunun yüksek seyreden nabzını yoklamış olacak ki; "nafaka sebebiyle erkeklerin mağduriyetinin önüne geçmek" amacıyla Nafaka Çalıştayı düzenlediler. Meclise getirilen tasarıyı mercek altına almadan önce nafakanın temel amacı ve şartları nedir, bir bakalım. Evlenmemiz, boşanmamız Türk Medeni Kanunu hükümlerine dayanır; yani en mutlu ya da sancılı dönemlerimizin mimarı ile ilgili mevzuattır. Boşanma halinde söz konusu olacak "nafaka" talepleri ve eşler arasında buna dair doğacak ihtilaflarda da yine Türk Medeni Kanunu'nun kapısını çalmak gerekir. Bugün boşanma sürecindeki bir tarafın nafaka talep edebilmesi için; boşanmaya sebep olan durumda diğer eşe kıyasla ağır kusuru bulunmaması ve boşanma sebebiyle yoksulluğa düşecek olması gereklidir. Kocası tarafından aldatılmış, çalışmayan

Çok Konuşulan Ayrılıklar

Düğünleri kadar boşanma kararları ve nafakalarıyla da ilişkilerinden söz ettiren çiftler.



MacKenzi Tuttle-Jeff Bezos

Katie Holmes-Tom Cruise

Asena Atalay-Caner Erkin

bir kadını ele alalım. Burada hem erkeğin ağır kusurlu olduğu hem de boşanma neticesinde kadının ekonomik açıdan zor durumda kalacağı gözetilerek; hakim tarafından kadına süresiz olarak yoksulluk nafakası ödenmesine karar verilebilir. Tarafların müşterek bir çocuğu olması halinde, çocuğun ihtiyaçları için ilave bir nafaka miktarına da hükmedilebilir. Söz konusu nafaka miktarları belirlenirken tarafların mali gücü esas alınır. Kadının boşandıktan sonra başka bir evlilik yapması halinde ise, eski kocasından aldığı yoksulluk nafakası kaldırılır.

YENİ TASARI NE GETİRİYOR?

Meclise getirilen tasarıda; nafakaya süresiz olarak hükmedilemeyeceğine, nafaka miktarı belirlenirken tarafların evlilik süresi, çocukları olup olmadığı, gelir durumları, yaşları ve boşanmadaki kusur oranları gibi kriterlerin esas alınacağına yer veriliyor. İki bölümden oluşan tasarının ilk bölümünde nafakanın evlilik süresine göre belirlenmesi, diğerinde ise yasalarla belirlenmiş alt ve üst sınır dahilinde ödenmesi düzenleniyor. Bu kapsamda Aile Destek Fonu oluşturulması ve eski eşinden beş yıl boyunca nafaka almış kadının halen işi ve geliri yoksa ilgili fon kapsamında kendisine devlet tarafından maaş bağlanması öngörülüyor. Süresiz nafakaya hükmedilmesinin nafaka borçlusunu suistimal ettiği ve adil olmadığından hareketle tasarıyı destekleyenlerin yanı sıra; ülkemizde cinsiyet eşitliğinin layıkıyla sağlanamadığı ve nafakanın belirli bir süre ile kısıtlanmasının özellikle kadınları yoksullaştıracağını savunarak tasarıya karşı sesini yükseltenler de hayli fazla. Başta Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı olmak üzere birçok kadın örgütünün ayaklandığı tasarıya karşı, sosyal medya üzerinde 'Nafaka Hikâyesi' adlı bir oluşum dahi kuruldu. "İki üç zenginin eski eşlerinin aldığı nafakalardan yola çıkarak kadınların genelinin bu yolla çok büyük rakamlara ulaştığını düşünmek toplumun gerçeğini yansıtmıyor. Çok sayıda kadın çok düşük nafaka miktarlarını bile alamıyor" yorumları söz konusu platformda sıkça yankılanıyor.

EVLİLİK SÜRESİNİN ÖNEMİ

'Süresiz Nafaka Mağdurları Platformu' adı altında kurularak nafaka tasarısını destekleyenler ise, nafaka miktarı belirlenirken evlilik süresine bakılmasının şart olduğu görüşünde. "25 bin erkek nafakalarını ödeyemediği için hapis cezasına çarptırılıyor, bu da nafaka miktarlarının belirlenmesinde yanlışlık yapıldığı anlamına geliyor" ifadeleriyle karşı çıkıyorlar mevcut düzenlemelere. İşsizliğe dair tablonun kadınlar aleyhine ağırlaştığı, yaşamın her alanındaki şiddetin olağan hale getirildiği gerçeği karşısında; aslen kadınlar lehine düzenlemeler yapılması gerekliliği şüphesiz. Bu anlamda bir an önce İşkur'un da desteği ile kadın istihdamı hareketi başlatılması ve nafaka konusunda yoksulluğun tanımının yapılması önem arz ediyor. Ancak öncelikli olarak göz önüne alınacak olan; kadın ve erkeğin mağduriyetinin önüne geçmek olmalı. Zira kimse kimsenin hayat garantisi olarak görülemeyeceği gibi; yoksulluğa düşmesine de sebebiyet vermemeli. Yeni düzenleme ile nafaka esasları nasıl revize edilecek hep birlikte göreceğiz ancak kadını maddi anlamda güvenceye alacak ve erkeği de zora sokmayacak şekilde bir çerçeve belirlenmesi gerekiyor. Bu sınır çizilirken de, evlilik müddetinin dikkate alınması ancak süresiz nafakanın tamamen kalkmaması, hakime takdir yetkisi tanınması da en makul çözüm gibi gözüküyor. Belirttiğimiz uygulamayı benimseyen Almanya ve Fransa gibi ülkelerin icra daireleri, eminiz bizde olduğu gibi ödenmeyen nafaka alacakları nedeniyle açılan dosyalar ile dolup taşmıyor. Gücünün farkında Cosmo kadınları olarak "Eski kocam bana baksın, benim Sosyal Güvenlik Kurumum olsun" düşüncesini bir yana bırakıyor ancak evlilik kurumu içinde üstlendiğimiz rolün ve emeğin hakkını da sonuna kadar arıyoruz. Nafakaya ilişkin düzenlemelerin de hukuk güvencesi altında en adil şekilde gerçekleştirileceğine inanıyoruz.

Şeyma Subaşı-Acun Ilıcalı

Donald Trump-Ivana Zelnickova

Roman Abromoviç-Dasha Zhukova

Brad Pitt-Angelina Jolie

Satürn Dönüşü Başlıyor!

Evren artık olgunlaşmanızı istiyor. Kesinlikle çok eğlenceli olacak!

Satürn güneş sisteminde -gereksiz yere- en çok abartılan, en kafası karışık gezegendir ve her 29 yılda bir, tam doğduğunuz zamandaki pozisyonunu alır. Peşinizde olduğunu, isteseniz de istemeseniz de fark edersiniz. Bu, sevgili okurlar, Satürn dönüşüdür!

Satürn'ün Hükmettiği Birkaç Önemli Olgu

- Zaman, bilgelik ve yaşlanma.
- Sınırlamalar, sorumluluk ve zorunluluk.
- Engeller, zorluklar, kader.
- Denge, süreklilik, bağlılık.
- Gelenekler, katı yapılar ve disiplin. Yetişkinliğin neredeyse tüm formları.

Sakin Olun

Evet, belki Satürn'den kaçmanız imkansız ama geçişleri (sizi doğrudan etkileyen döngüleri) önceden tahmin etmek o kadar da zor değil. Bu gezegeni astrolojik yaşam koçu gibi düşünün; onun dönüşü, ilişkilerinizi hem kendinizin hem başkalarının bakış açısından net şekilde görmenizi sağlar. Sizi etkileyecek ilk tam dönüş 29. yaşınız civarında gerçekleşir. Ve olgunluk, güvenilirlik anlamında çok daha derin bir gelişim yaşayacağınız, önemli dönüşümlerin gerçekleşeceği zamana işaret eder. (Doğduktan sonra her yedi yılda bir Satürn size ufak durum güncellemeleri yollar. Bu döngüler, büyük Satürn dönüşümünüzün yapı taşlarıdır.)

HAZIRLAYAN: JESSICA LANYADO

Gerçekleşmesinden iki buçuk yıl önce veya sonrasında -Satürn'ün doğum haritanızda bulunduğu zamanlardır- arkadaşlıklarınıza, ailenize ve hedeflerinize yepyeni bir bakış açısıyla bakmaya hazırlanmanız gerekir. Bu sizi uzun süreli ilişkilerinizi bitirmeye, kariyer planlarınızı iptal etmeye/hızlandırmaya veya diğerleriyle olan bağlarınızı derinleştirmeye götürebilir. Nedeni mi? Çünkü siz artık kendinizi doğduğunuz yere veya lisedeki o havalı kız tavrınıza göre tanımlamıyorsunuz. Evet, geçmişiniz önemli ama esas anahtar şu an olduğunuz kişi. (Evet bu arada kalmışlık derin bir konu ve üzerinde düşünmesi biraz huzursuzluk yaratabilir.) Bu durumda alınabilecek en doğru tavır artık size iyi gelmeyen şeylerin neler olduğunu doğru biçimde belirlemeniz. Konu Satürn olduğunda kısa yollar veya kaçamaklar yoktur çünkü o aynı zamanda sonuçların gezegenidir ve dönüş süresi birkaç haftadan 10 aya kadar sürebilir. (Tam tarihleri hesaplamak için internetteki bazı ücretsiz Satürn Dönüşü hesaplayıcılarını kullanabilirsiniz.) Bu çaba gerektirir ama sonucunda da sizi olgunluk döneminize ulaştıracak bir basamak görevi görür.

Özetlemek gerekirse, bu durum sizi öldürmez. Hayatınızın hangi yönde devam etmesini istiyorsanız kararlarınızı ona göre verin. Cesur ve alçak gönüllü olun ve evde kalıp battaniyenin altına sığınmak istediğiniz zamanlarda dışarıda olun ve oyunun içinde kalın.

HAZIRLAYAN: JAKE REGISTER

Neden Bütün Ünlüler ASLAN BURCU?

Şaşırdınız mı? Öyleyse daha önce bir Aslan ile hiç tanışmadınız!

Hollywood onlarla dolu: Jeniffer Lawrence, Shawn Mendes, Mila Kunis, Chris Hemsworth, Amy Adams, Charlize Theron... Liste tüm sayfayı doldurabilir. Ve evet, Aslanlar her zaman ilginin ateşli odağı olmalarıyla tanınırlar. Ama yine de nasıl oluyor da şöhret sahibi olmaya bu kadar yatkınlar? Öncelikle şunu belirteyim; Aslanların yönetici gezegeni, ego ve yaratıcılığı temsil eden Güneş'tir ve bu da neden dünyanın kendi etraflarında döndüğü gibi bir sanrıya kapıldıklarını gayet net açıklar. Esasında Aslanlar o kadar da bencil değillerdir, sadece (iyi ya da kötü) fazlasıyla kendilerine güvenli olurlar. Bu genellikle iyidir çünkü sanatçı kişiliklerini dışa vurma becerileri sayesinde eğlendirmeyi son derece iyi bilirler. Fakat herkesin kendilerini fark etmelerine ve kabullenmelerine ihtiyaç duyduklarından, Aslanlar olayları başkalarının bakış açısından görmede ciddi sorun yaşarlar. Dürüst olmak gerekirse, gerçek bir yıldız olmak için çok çalışmak gerekir ama bu konuda son derece arzulu bir burç varsa o da Aslan'dır. Aslan, kararlı bir burçtur ve hayallerini gerçekleştirmek konusunda oldukça ısrarcı olabilir. Kısaca Aslan'ların ışığını kapatacak bir düğme yok ve bu hiç de fena bir durum değil çünkü onlarsız, dünya oldukça karanlık bir yer olurdu.

Kırmızı Halının Yolcusu musunuz?

İyi Haber: Bir yıldız olmak için illa Aslan burcu olmanıza gerek yok. Ünün bir diğer önemli öngörücüsü de Midheaven özelliğidir (doğum haritasında üst meridyeninin eliptik ile kesiştiği üst nokta). Haritanızdaki en yüksek, en görünür yerdir ve itibarınız ile sosyal-hayat hedeflerinizi temsil eder. Farklı Güneş burçlarından olsalar da Harry Styles, Katy Perry ve Nicole Kidman gibi ünlülerin Midheaven'leri Aslan'dadır ki bu da yaratıcılıklarını dışa vurmaktan başka seçenekleri olmadığının kanıtı. Siz de kendi burcunuzu kontrol ederek kırmızı halı yolcusu olup olmadığınıza bakabilirsiniz.

Kardashian'ların Doğum Haritası

Dünyanın en ünlü ailelerinden Kardashian'ları inceledik. Demek Tristan ve Jordyn hiç anlaşamazken, Khloe ve Kylie'nin aralarının iyi olmasının nedeni buymuş!

Kylie ayın 10'unda 22'sine basıyor. Yani çok yakın bir zamanda Instagram akışınız her bir Kardashian kardeşin ayrı ayrı paylaştığı parti fotoğraflarıyla dolup taşacak. Çünkü geride bıraktıkları o inanılmaz yıla rağmen bu aileye kafa tutamazsınız. Aralarındaki bağın neden bu kadar güçlü olduğunu öğrenmek için vakit kaybetmeyin ve okumaya devam edin.

KYLIE VE KHLOE'NİN SIKI BAĞI

Kylie'nin ay burcu Akrep'te ve bu durum Khloe'nin su burcu Yengeç'te bulunan pek çok gezegeniyle bağlantılı. Bu sayede Kylie, Khloe ile çok rahat bir şekilde empati kurabiliyor. Üstelik Kylie'nin yükseleni Oğlak ve böylece Khloe'nin Oğlak'ta bulunan Jupiter'iyle bağ kurabiliyor, bu da yakınlıklarının ve benzer mizaçlarının başlıca mimarı.

KIM VE KOURT'UN DOSTLUĞU

Her zaman öyle görünmese de onlar aşırı yakınlar ve birbirleriyle son derece derin bağları var. Bunun başlıca nedeni Balık burcu içerisindeki baskın gezegenleri: Kim'in duygularını yöneten Ay ve Kourtney'in sevgisini yöneten Venüs.

KENDALL'IN UZAK MESAFE AŞKI

TV şovundaki özgür tavırları artık görmeye alışık olduğumuz bir şey ve bunun nedeni ateş burçlarında bulunan birkaç gezegen olabilir; Koç içerisindeki Ay gibi. Koçlar girişimcidirler ve Kendall'ın Yay burcu yerleşimi onun seyahatlere olan isteğini körüklüyor. Aynı zamanda da ailesine şiddetle sadık bir Güneş Akrep'i.

SONSUZA DEK BİRLİKTE

Kız kardeşlerin haritalarında birbirlerine sadakatlerini ortaya koyan pek çok nokta var. Kylie'nin Güneş Aslan'ı eşsiz fedakarlığı temsil ediyor. Ayrıca Khloe'nin aile odaklı Yengeç içerisindeki gezegenleri, Kourtney'in Balık içerisindeki Venüs'ü ve Kim'in ev hayatını temsil eden dördüncü hanesindeki Ay'ı şu anlama geliyor: Eğer onlarla uğraşmaya cesaret ederseniz, sizi darmadağın ediverirler!

HAZIRLAYAN: LEONA MOON

Ağustos Ayı Astroloji Rehberiniz

KOÇ (21.03–19.04)

Şanslı Jüpiter, kardeş ateş burcu Yay'ın içinde ve bu da sizin kendinizi Beyonce kadar güvenli hissetmenizi sağlıyor. Ağustos'un 23'üne kadar bu enerjiye sıkı sarılın zira Başak sezonunda ek işlerle yoğunlaşacaksınız.

BOĞA (20.04–20.05)

Ağustos, ay sonunda Güneş, Merkür, Venüs ve Mars, Başak burcu içine girmeden önce şarj olmak için uygun. Çünkü sonrasında özellikle aşk hayatınız, baristaların teklif ettiği o "ekstra shot" gibi olacak.

İKİZLER (21.05–20.06)

Takviminiz havuz başı partileri, mesaj kutunuzsa yakışıklılardan gelen postalarla dolu. Ama yoğun Başak sezonu sizi hızlı WhatsApp sohbetlerini takip etmekten alıkoyacak. Yani sakinleşmek için ideal bir zaman.

YENGEÇ (21.06–22.07)

Bolluk ve bereketin gezegeni Jüpiter, haritanızın iş bölgesinde bulunuyor. Yani ofiste bol bol vakit geçireceksiniz. Ve bunun faydalarını 14 Ağustos civarı cüzdanınızda görmeye başlayacaksınız.

ASLAN (23.07–22.08)

Bir önceki bölümde bahsettiğimiz üzere bir Aslan olarak etrafınızda neyin dönüp bittiğinin fazlasıyla farkındasınız. Şunu bir kenara yazın: 14 Ağustos sizin en iyi gününüz ve bunu harika bir partiyle kutlayabilirsiniz.

BAŞAK (23.08–22.09)

Haftanın her akşamı için bir yere davetlisiniz ama biraz yalnız vakit geçirmek de istiyorsunuz. Merkür ayın 11'inde Yengeç'te ve merak etmeyin, arkadaş grubunuzla mesajlaşmak için biraz daha enerjiniz olacak!

TERAZİ (23.09–22.10)

Bu sizin sezonunuz değil ama kesinlikle öyleymiş gibi hissettiriyor. Bu enerjiyi kariyerinizde, arkadaşlıklarınızda, aşk hayatınızda veya bunların hepsinde güzel adımlar atmak için kullanın. Mesela yeni bir aşk bulmak için!

AKREP (23.10–21.11)

İşyerinde tüm gözler üzerinizde ve en ufak bir hatanın kovulmak demek olduğunu hissediyorsunuz. Strese girmeyin; şanslı Jüpiter, haritanızın finans bölümünde ve bütçenizin sarsılmaması için size yardım ediyor.

YAY (22.11–21.12)

Uzun bir seyahate çıkmaya dair arzunuz bu Aslan sezonunda iyice güçleniyor. Yılın en uzun yolculuğuna çıkmak için mükemmel bir zaman. Ayrıca ayın ilk yarısında güzel Venüs ve Jüpiter sizin için bir araya geliyor.

OĞLAK (22.12–19.01)

Yıldızlar yakın ilişkilerinize gözlerini diktiler; hazırlıklı olun bağlarınız güçlenebileceği gibi tamamen kopabilir de. Bekarsanız gelişigüzel bir yakınlaşma yaşayabilir ve uzun süre bunun etkisinde kalabilirsiniz, dikkat!

KOVA (20.01–18.02)

Ağustos, kişiliğinizin dışa dönük tarafını açığa çıkaracak ki bu durum "romantizm departmanının" işine yarayacak. Jüpiter, Venüs ile flört ediyor. Yani yeni sevgilinizin yakın çevrenizden olma ihtimali çok yüksek.

BALIK (19.02–20.03)

Siz masa başında dirsek çürütürken diğer herkes hayatını yaşıyormuş gibi mi hissediyorsunuz? Bu his tüm Aslan sezonu boyunca sürecek. Ama ödülünü Başak sezonunda sosyal hayatınızın hızlanmasıyla alacaksınız.

HAZIRLAYAN: JAKE REGISTER

"Hayatımı Bir Ay Boyunca Susan Miller Yönetti"

2019 yılının kendisi adına pek de iyi başlamadığını düşünen **Diane Vadino**, çareyi ünlü astrolog Susan Miller'a başvurmakta ve kendi deyimiyle direksiyona onun geçmesine izin vermekte bulmuş. Peki, neler mi olmuş? Bu ilginç hikayenin devamını Vadino'nun kaleminden okuyabilirsiniz.

Ocak ayının ilk haftası işten çıkarıldım. İki gün sonra, vergilerimi yanlış yere ödediğim için vergi dairesi bana dava açtı. Yıllardır 'bu sefer gerçekten bitmek üzere' olan romanım halen (ve belki sonsuza dek) 'bitmek üzere' safhasındaydı. 10 yaşındaki yeğenim benmiş gibi Tinder hesabımı yönetmeye başladı, benim aldığımdan daha fazla olumlu geri dönüş almayı başardı. Kısacası, 2019'un ilk birkaç ayı benim için bir çöplük yığını gibi görünüyordu. Ve ben bunu tersine çevirmek için her şeyi denedim: Meditasyon, kendini yemek yemeye verme, yoga, yüzme, hareketsiz bir şekilde oturarak *Prison Break*'in üç sezonunu art arda izleme... Hatta yastığımın altında kristallerle uyumayı bile denedim (iyileştirici etkileri için sitrin ve pozitif dönüştürücü etkileri için malakit). Sonuç mu? Koca bir hiç! Üstelik tüm bu kişisel gelişim uğraşları beni fazlasıyla yormuştu. Düşünmeye başladım: Tüm bunları benim yerime bir başkası, yapamaz mıydı? Elbette! Astroloji ne güne duruyordu? 30 gün boyunca sadece burcumu okumakla yetinmedim, yazanları, tavsiyeleri bire bir uyguladım. Evren benim yaşam koçum olacaktı.Yardım için, muhtemelen dünyanın en tanınmış astroloğu olan, Astrology Zone'dan Susan Miller ile iletişime geçtim. Hemen belirteyim; sıkı hayranlarından bazıları Emma Roberts, Jennifer Aniston ve Katy Perry. Muhteşem şekilde detaylandırılmış yıldız fallarını okumak için internet sitesini her ay en az 1.3 milyon kişi ziyaret ediyor. Başka kime danışabilirdim ki? Bir yemek sırasında arkadaşım Katie'ye bu plandan bahsettiğimde, çatalını bıraktı ve elime bir tokat atarak "Bunu asla ama asla yapma!" dedi. Katie'nin çekincesi vardı ve o da şuydu; gerçekten de Miller'ın yıldız falları bazen son derece ürkütücü olabiliyor. (Mesela bir aile ferdinin sağlık durumuyla ilgili verilen üstü kapalı, korkunç bir uyarı gibi). Onu "Cesur olabilirim" diye yanıtladım. O ise bana "Kimse o kadar cesur olamaz" diye cevap verdi. Katie'nin uyarılarına karşı yine de Miller'a e-posta attım. Bana söylediği ilk şey yardım edebileceği oldu. İkinci şeyse bulunduğum çevrenin tamamen yanlış olduğuydu. "Astrologlar bir aydan çok daha ilerisini düşünür. Bizler aylar, hatta yılları hesaba katarız" diye açıkladı bu durumu bana, bir annenin kızına öğüt veren ses tonuyla. Ve ekledi: "En az altı ay sonra bazı taşlar yerine oturacak." Benim için son derece uygundu. Gerçekten

FOTOĞRAF: COREY MAYWALT

de büyük beklentilere girmeden ufak, ufak ilerlemek istiyordum. Bazı ödevler diğerlerinden daha kolaydı: Miller'ın Astrology Zone uygulamasındaki günlük fallarından biri bana "inzivaya çekilmemi ve dinlenmemi" öneriyordu. Bu öneriye tüm kalbimle (ve abur cuburla) uydum. Birkaç günün ardından kendimi arkadaşlarımın sevgi ve şefkat bulutu içerisinde buldum ve onlara destekleri için ne kadar minnettar olduğumu söyledim. Tüm bunların sonucunda gerçekten de büyük bir sevgi ve şefkat bulutu oluştu.

Kendi kendini gerçekleştiren bir kehanetti ama sonuçta bu bir zaferdi. İkinci haftanın sonunda finansal konulara odaklanmak için enerjimin yerine geldiğini fark ettim. Böylece tüm o gecikmiş vergi ödemeleri için bir ödeme planı çıkardım ve hatırlamamda bana yardımcı olması için telefonuma bir uygulama indirdim. Sonrasında Miller'ın deyimiyle "bir iş girişimiyle ilgili ince ayar yapmak için altın bir fırsat" doğdu. Böylece çeşitli eski tarz resimlerimi ve ev eşyalarını sattığım Etsy mağazamda kapsamlı bir yenileme yaptım. (İpucu: Satışlardaki en başarılı ayımdı.)

Hiç de Fena Değil

Miller ayrıca doğum haritamı da yorumlamak istedi. Bir nevi büyü, zihin okuma ve terapi karışımı bir deneyimdi. Yorumları o kadar isabetliydi ki bir an beni hiç tanımadığı aklımdan çıkmıştı. Ona göre ailemi ve seyahat etmeyi, neredeyse, eşit derecede seviyorum, (evet, bu benim kilit iç çatışmalarımdan biri, toplamda 70 ülke gezdim ve gezmeye de devam ediyorum ama sürekli bir şey beni hep eve geri çeker), babam bir talihsizlik yaşadı (uzun hikaye) ve tiroidim dahil boğazımla ilgili bir sağlık problemim var (tiroit problemleri yaygın, biliyorum, ama bu benim yıllardır uğraştığım temel sağlık problemim ve bunu tiroit cerrahıma da sorabilirsiniz). Ayrıca yakında tanışacağım ve 'yaşlı bir ruha' sahip biriyle evleneceğimle ilgili heyecan verici haberler de verdi.

30 günlük deneyimimin son öngörülerinden biri de 'hayatının bazı heyecan verici noktaları canlanıyor' idi. Ve inanılmaz ama bu kehanet de tam olarak gerçekleşti. O ay sürekli iş, ev, iş, ev yerine aşktan aileye ve kişisel bakımıma kadar pek çok farklı konuda hareketli günler geçirdim.

Tüm bu süreci günlük olarak takip etmek zor, kabul ediyorum. Artık ben de daha genel astroloji temalarına ve sezonlarına odaklanıyor, kişisel ilerleyişimi aylık bazı kontrollerle takip ediyorum. Bir de şunu belirteyim, birisiyle, hatta birkaç kişiyle tanıştım. Hayatta hiçbir şey sizi ünlü bir astroloğun 'çok yakında gerçek aşkınla tanışacaksın' öngörüsü kadar kendinizi dışarı atmaya teşvik edemez. Falıma göre eğer yeterince çalışırsam, güzel bir şey olacak. Neyse ki, o olana kadar, her zaman izleyecek daha fazla *Prison Break* bölümü var.

Güneş Zavrak

Elimi Bırakma dizisinde "Mine" rolüyle izlediğimiz Güneş Zavrak, artık alışılmışın dışında rollerle ekranda olmak istiyor. **Burçin Öztınaz**

KİMLİK KARTI
Doğum Tarihi ve Yeri: 24 Aralık 1988, Eskişehir
Eğitimi: Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri mezunu.
Rol aldığı projeler: *Kaybedenler Kulübü, Pis Yedili, Delibal, Elimi Bırakma*

Sahnelerle İlk Tanışma

"Tiyatroya ilkokulda başladım. İlk profesyonel sahnem Turgut Özakman'ın *Bir Şehnaz Oyun* metninde 'Şehnaz'ı canlandırarak gerçekleşti. Dedemin Devlet Tiyatroları Vakfı'nı beraber kurdukları yol arkadaşı Turgut Özakman'ın oyununda oynayacak olmak çok değişik bir histi. Dedem izleyeceği zaman jürinin izleyeceği zamandan çok daha heyecanlı ve tedirgindim. 'Şehnaz'la gençlik festivalleri ve Ankara Belediyesi'nin düzenlediği Liseler Arası Tiyatro Yarışması'nda 'Gelecek Vadeden Kadın Oyuncu Ödülü'nü almıştım. O yaşlarda ödüllendirilmek büyük bir şevk veriyor."

Spor Aşkı

"Tempolu yürüyüş kesinlikle her günümde var. Pilates'i çok faydalı buluyorum ve yapmaya çalışıyorum. Bu ara TRX'e fena takılmış durumdayım ve en özlediğim buz pateni elbette favorim.
Üniversitede neden spor bilimlerini tercih ettim derseniz; aslında konservatuar yetenek sınavlarına hazırlanıyordum. Ezberci sistem eleştirilerinden korkup yönümü değiştirdim. Zaten aynı zamanda buz pateni senkronize takımındaydım. Milli yarışlar için hazırlanıyorduk. Bunun da katkısıyla benim için ikinci tercih zor olmadı. Devlet tiyatroları, şehir tiyatroları, Sarıyer Halk Eğitim Merkezi ve halkevlerinden çok küçük yaşlarda başlayıp devam eden bir eğitim şansı yakalamıştım. Beraberinde modern dans ve Latin dansları eğitimleri de alıyordum.
Eğitimlerimle beraber psikolojim akranlarımdan farklı işlemeye başladı sanıyorum. Okudukları bölümlerin mesleklerinde çalışma fırsatı bulamayan insanları gördükçe ters psikoloji geliştirdim. Sosyal derslerde daha başarılıydım ve kendimi gereksiz yere zorlamayı, strese sokmayı istemedim."

Hayalindeki Karakter

"Oyunculukta nicelik değil, nitelik önemli. Oynayacağım karakteri önce ben hissetmeliyim ki, 'mış gibi' olmasın, seyirciye ben gibi hissettireyim. Bu zamana kadar oynadığım karakterlerin dışında çok başka karakterler oynamayı istiyorum."

Kısa, Kısa

En sevdiği yabancı diziler: "Mildred Pierce, Big Little Lies ilk sezon, çocukluğumdan beri asla vazgeçmediğim Seven Heaven."
Hangi yeteneğe sahip olmak isterdi: "Akıl tutulması yaşayan herkese empati yaptırabilmek.""
Makyaj çantasının olmazsa olmazı: "Ruj."
En büyük tutkusu: "Yürüyüş ve doğa."

@guneszavrak

Elimi Bırakma setinden.

Pis Yedili günlerinden bir tbt.

#satınalmasahiplen hashtag'i ile paylaştığı bir kare.

Sharon Kovacs

4 Eylül'deki konseriyle İstanbullu müzikseverlerle buluşmaya hazırlanan Sharon Kovacs, stili ve müziğiyle radarımızda.

Burçin Öztınaz

KİMLİK KARTI
Doğum Tarihi ve Yeri: 15 Nisan 1990, Hollanda
Burcu: Koç

@kovacsofficial

Atina konserinden.

Şapka stilinin vazgeçilmezi.

Festival performansları ile dikkat çekiyor.

Kısa, Kısa

- Bir dönem barlarda garsonluk yapmış.
- Ailesinde müzikle ilgilenen kimse yok ve onları müzik yaparak geçinebileceğine ikna etmenin çok da kolay olmadığını söylüyor.
- Bir kısmı Küba'da kaydedilen ilk EP'si *My Love*, 2013 yılında yayınlandı ve Yunanistan'da bir numaraya kadar yükseldi.

Müzik Yolculuğu

Kendini bildi bileli şarkı söyleyen, gençlik yıllarında okul gruplarında yer alan ve yetenek programlarında gösterilere katılan Kovacs, 2013 yılında Rock City Institute'den mezun oldu. 2014'te çıkardığı *My Love, He Talks That Shit, When the Lady's Hurt, I've Seen That Face* olmak üzere dört şarkıdan oluşan *My Love* EP'si ile başarılı bir çıkış yaptıktan sonra ilk albümü *Shades of Black'i*, 19 yaşındayken Hollanda'nın ünlü prodüktörü Oscar Holleman ile kaydetti. *Shades Of Black* ile Hollanda'da bir numaraya çıktı. Almanya'da ise ilk ona girdi. Bu albümün turnesi kapsamında İstanbul'da da bir konser verdi. Yeni albümü *Cheap Smell* için "Şifalı bir albüm oldu. Albüm gerçekten daha mutlu olmamı sağladı. Kendim ve müzik hakkında çok şey öğrendim. Şu an yaptığım şeylere, öncekinden çok daha fazla güveniyorum" diyor.

Aykırı Stil

Büyülü sesi ve sahne performansları kadar stiliyle de adından söz ettiriyor. Kısa saçları, siyah ağırlıklı seçimleri ve şapkalarıyla dikkat çeken Kovacs, kapüşonlardan da vazgeçmiyor.

Konser Maratonu

Müzikal yeteneği ile övgü dolu yorumlar alan ve Youtube izlenmesi 60 milyonu geçen Kovacs, 4 Eylül akşamı Garanti BBVA konserleri kapsamında Studio'da hayranları ile buluşacak.

FOTOĞRAF: GETTYIMAGES.COM

Cesaretin Var mı Aşka?-Love me If You Dare

Kırmızı Değirmen-Moulin Rouge

İlişki Tipini Seç

aşk filmini öğren

Anlamı kişilere göre değişse de, bir insanın yaşayabileceği en yüksek duygulardan aşk. Siz dört başı mamur bir ilişkinin içinde onun tadını doyasıya çıkarıyorsunuz ama çok daha fazlası var. İçinde bulunduğunuz bu duyguyu yeterince iyi tanıyor musunuz? Ne tür bir aşkın içindesiniz haberiniz var mı? **İrem Orhan**

Mr.&Mrs. Smith

Beyaz perdenin belki de en sevdiği tür, aşk filmleri. Tutku dolu hikayeleriyle kimi zaman düşlerimize ilham oluyor, kimi zaman da gerçeklerle yüzleşmeye vesile oluyorlar. Her birini kendimizden bir şeyler bularak izlediğimiz bu filmler, çoğunlukla duygusal anlar yaşatırken, bazen de yüzümüzde tatlı bir gülümseme bırakıyorlar. Filmlerden yola çıkıp ilişkiler üzerine konuştuğumuz *Etrafta İnsan Çok, Neden Doğru İnsan Yok* kitabının yazarları Erhan Erol ve Gökçe Ünal ile kitapta da bahsi geçen aşk türleri konusunu masaya yatırdık. Hatta işe biraz da eğlence katıp bu türleri en sevdiğimiz filmlerle eşleştirdik. Acaba siz aşkı nasıl yaşayanlardansınız? Ya da daha önce hiç düşündünüz mü, sizin aşkınızın filmi hangisi? Gelin, birlikte keşfedelim.

En Tehlikeli Aşk

Eros ve Ludus'un karışımı olan Mania, tüm aşk stilleri arasında en tehlikeli olarak değerlendirilen aşk stili. En çok, yaşayan kişinin kendisini yoruyor. Mania'yı tanımlamak için şu üç kelime kullanılabilir: Kıskançlık, takıntı ve güvensizlik. Kişi kendine güvensiz ve aşık olduğu kişiyi kaybetme korkusunu çok yoğun bir şekilde yaşıyor. Bu yüzden de ilişkide sık sık derin iniş ve çıkışlar görülüyor. İlişkinin sorunlu olduğu bilinse ve mutsuz olunsa bile sevgiliden ayrılmak imkansız geliyor; ilişkiyi sonlandıran genellikle karşı taraf oluyor. Dengesiz ruh hali, hissedilen acıyla birlikte onsuz yaşayamama hissi Mania'da çok görülüyor. *Silver Linings Playbook (Umut Işığım)*, sahiplenici aşkın çok iyi anlatıldığı filmlerden biri.

Gerçekçi ve Düzgün

Storge ile Ludus'un karışımı olan Pragma için tüm aşk stilleri arasında en realist olanı demek mümkün. İlişkide benzerlikler ve kişisel gelişim ön planda. Toplumun geleneksel ya da modern oluşuna göre önceliklendirilen benzerlikler farklılık gösterse de, özellikle eğitim düzeyi, ekonomik durum, din ve etnik köken, ortak ilgi alanları gibi alanlarda benzerlik aranıyor. Ortak değerler sağlanmışsa, ilişki uzun süreli ve güven içinde yaşanıyor. Ciddi tartışmalarla karşılaşılmıyor. İlişki mükemmel ortak değerler sayesinde zaman içerisinde gelişiyor ve bu sayede çocuk büyütmek için de ortaya mükemmel bir ortam çıkıyor. *Mr. & Mrs. Smith (Bay ve Bayan Smith)* filmi mantıklı aşkı gösteren temel filmlere en iyi örnek.

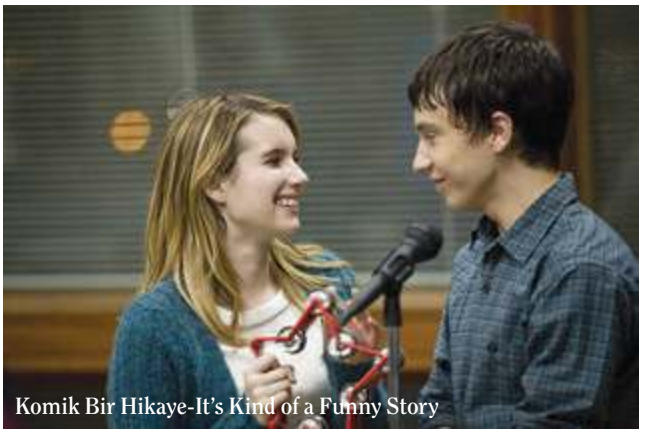
Aşk Bir Eğlence

Ludus tipi aşkta, oyun gibi aşkta da eğlence ve flörtöz yaklaşımlar ön planda. Bu aşk stilinde genellikle bağlanma düşük, ilişkiler kısa süreli ve çok eşlilik yaygın. Tercih edilen ideal bir tip yok çünkü burada oyun oynamanın kendisi kişileri doyuma ulaştıran bir süreç. Aşkı bu türlü yaşayanlar genellikle kendilerini partnerlerine tümü ile açmaz, bağlanmaktan uzak dururlar. Fakat bu aşkın en büyük dezavantajı yakın ve kaliteli bir ilişkinin getirisi olan duygusal doyumdan mahrum kalmak. Bu aşk stilini anlatan filmler ise; *Jeux d'enfants (Cesaretin Var mı Aşka?)* ve *How to Lose a Guy in 10 Days (Bir Erkek 10 Günde Nasıl Kaybedilir?)*

Umut Işığım-Silver Linings Playbook

"Tutku dozu yüksek ve mantığın aranmadığı ilişki, tüm stiller arasında en tehlikeli olarak değerlendirileni. Bu tip en çok yaşayan kişinin kendisini yoruyor."

Vendetta'nın V'si-V for Vendetta


Komik Bir Hikaye-It's Kind of a Funny Story

Yüksek Fiziksel Çekim

Eros, yani tutkulu aşk, genel anlamda bildiğimiz, midede kelebekler uçuşturup şarkılar söyleten aşk olarak tanımlanıyor. Burada fiziksel çekim ve cinsel yakınlık son derece önemli. Bu tür aşıklar, fiziksel tercihlerini net bir şekilde tanımlayabiliyor: "Ben esmerlerden daha çok hoşlanıyorum" ya da "Birlikte olacağım kişinin boyu uzun olmalı" gibi ifadeler kullanmakta zorlanmıyorlar. Buradaki tutkulu aşk beraberinde hormonlarda değişime neden olup dopamin salgılanmasını artırdığı için vücutta adeta bir roller-coaster etkisi oluyor. Enerjide artış, beslenme ve uyku ihtiyacında azalma, kendini her şeye gücü yetebilirmiş gibi hissetme ve buna bağlı olarak risk davranışlarında bulunmaktan çekinmeme ve dikkat dağınıklığı gibi semptomlar getiriyor. Karşı tarafın hiçbir kusurunu göstermeyen Eros tipi aşkı yakaladıysanız aman dikkat, bir ömrü olduğunu da unutmayın. Bu aşkı tanımlayan filmlere bakacak olursak; Kate Winslet ve Leonardo DiCaprio'nun efsanevi filmi *Titanik* ve Baz Luhrmann'ın yönetmen koltuğunda olduğu *Moulin Rouge (Kırmızı Değirmen)* diyebiliriz.

Arkadaşlık Ön Planda

Önceliğin tutku değil de arkadaşlık olduğu aşk tipi bu. Tutku, hayati bir önem taşımıyor, arkadaşlık ve birbirine değer verme, güvende hissetme ve sadakat ön planda. İlişki süresince sert çıkışlara pek rastlanmıyor. Bu nedenle stres ve tartışma da daha az yaşanıyor. İlişki, birlikte zaman geçirip ortak paylaşımlar arttıkça daha da gelişiyor. Storge stili aşk yaşayanlar ayrıldıklarında da arkadaş olmaya devam ediyor. 'Sanırım kocama aşık olmadım ya da oldum mu bilmiyorum. Onu arkadaşım olarak çok sevdim, yatak odasında da her şey yolundaydı. Sadece tutku yoktu' gibi bir cümleyi sadece Storge aşkta duyabilirsiniz. Bu aşk stilini anlamak için *It's Kind of a Funny Story (Komik Bir Hikaye)* filmi izlenebilir.

Özgeci Aşk

Agape olarak bilinen özgeci aşk, Eros ve Storge'un karışımı. Eros'tan gelen yoğun duygular, Storge'dan gelen sabır ve kararlılıkla birleşiyor. Koşulsuz şartsız sevme, saf bir güven ve bencillikten arınmış bir aşk ortaya çıkıyor. Ve burada aşık olunan kişinin iyi olması öncelikli; öyle ki, o kişi bazen hataları ve kusurlarına rağmen seviliyor. Burada insanlar, yoğun duyguları sayesinde partnerlerine karşı yüksek çekim duyuyorlar ancak Eros'taki gibi fiziksel belirtiler yaşamıyorlar ya da abartı kıskançlık duymuyorlar. Agape türü aşkın içinde olanların yaşayacağı en önemli sorun kendisini ikinci plana attığı için zamanla yorulması ve eğer karşısındaki kişi iyi niyeti suistimal edecek biriyse zarar görmesi. Araştırmalara göre bu özgeci aşkı, erkeklere oranla annelik duygularından dolayı kadınların yaşama eğilimi çok daha yüksek oluyor. Özgeci aşk denince akla ilk gelen filmlerden biri ise *V for Vendetta (Vendetta'nın V'si)*.

En başarılı 30 genç kim?

30
•ALTI•
30
Forbes

DÜNYANIN
EN PRESTİJLİ
LİSTESİ İÇİN ADAY OL
YA DA ADAY GÖSTER

TÜRKİYE Forbes

forbes.com.tr/30alti30

Onu 10 Günde Nasıl Kazanırsınız?

FOTOĞRAF: WUNDERVISUALS/GETTYIMAGESTURKEY

Kadın ve erkeğin ikili ilişkilerdeki birbirini anlama mücadelesi, sosyal medyanın önlenemez yükselişiyle iyice içinden çıkılmaz hal aldı. Yeni sürüm ilişkilerde koşullar değişti, rekabet kızıştı. Yeni bir birlikteliğe başlamaksa epey zorlaştı. Hal böyle olunca karşı tarafı ikna etmek için oynanan küçük oyunlar kişileri kimi zaman yanlış ilişkilere sürükledi, kimi zaman da olmak istemedikleri bir karaktere bürünmeye zorladı. Tabii tüm bunlar bir yana, doğru ilişkiyi bulmanın en güvenli yolu elbette ki doğru insanı bulmaktan geçiyor ama konuya biraz farklı yaklaşıp yeni bakış açıları geliştirmekte de fayda var. *Bir Erkek 10 Günde Nasıl Kaybedilir/How to Lose a Guy in 10 Days* filminden ilham aldık fakat konunun tam tersi istikamette hareket ederek, her biri farklı yaş, görüş ve meslek gruplarından göz önündeki kişilere danıştık: İkili ilişkilerde karşınızdaki kişiyi kazanmak için neler yaparsınız? Kendinizden ne kadar ödün verir, karşı tarafta nasıl özellikler ararsınız? Verdikleri cevaplara hazırsanız, onlardan alacağınız ilhamla yeni aşka geri sayım başlasın!

İrem Orhan

Kürşat Başar

-Farklı olmak, sıradan olmamak elbette çoğu zaman etkileyicidir ama tabii gerçekse... Çünkü söylediğiniz gibi günümüzde pek çok insan yalnızca farklı olmak için bir şeyler yapıyor ama o yarattığı imaj kendisi değil. Belki de bu yüzden o etkileşim süreci geçip herkes birbirini gerçekten tanıdığında hayal kırıklığına uğruyor. Bir kadının konuşması, espri anlayışı, tavırları önemlidir. Aslında onu çekici kılan daha çok bunlardır. İlk bakışta güzellik hepimizi etkilese de bir süre sonra çok güzel manzaralı bir evde oturmak gibi ona alışırız ve bazen farkına bile varmayız. Genelde güzelliğinin, zekasının, bilgisinin, kültürünün, zenginliğinin altını çizmeyen, kendisiyle ve dünyayla barışık insanlardan etkileniriz.

-Birini kazanmak zaman zaman özel sürprizler yapılabilir. Örneğin ben, özel günlerde sıradan hediyeler almayı sevmem. Belki yıllar önce bir konuşmada söylediği geçmişine dair bir şeyi, bir kitabı, bir plağı, bir objeyi bulmaya çalışırım. Ama bence kadınların kalbine giden yol sözcüklerle döşelidir. Annem bile her doğum gününde ona yazdığım küçük mektupla en güzel hediyelerden daha çok sevinir. Bu sıralar galiba moda olmuş, televizyonda görüyorum bazen, insanlar garip garip evlenme teklifleri yapıyor ve bunun mutlaka yapılması gereken bir şey olduğunu düşünüyorlar. Böyle sizinle ilgisiz sürprizler, karşıdakini etkilemek için internetten bulunan hikayeler anlaşılan işe yarıyor ama tabii sonra bu beklenti devam edip karşılığı gelmeyince de sıkıntı çıkıyor. Ne yazık ki boşanırken kimse böyle uçaklara isim yazdırmıyor, binlerce balon uçurmuyor. Ben böyle ekstra şeyler yapmaya çalışan ya da sevgisini sürekli abartılı biçimde göstermeye çalışan insanlara pek inanmam.

-Sağlıklı olmak özellikle evlilik için her zaman artı bir özellik. Genelde güzel, sağlıklı, genç insanları beğenmemizin nedeni gelecekteki çocuklarımızı düşündüğümüzden ve hatta içgüdüsel bir seçim. Ama bunun da abartıldığını düşünüyorum. En güzel yaşlarda sevgilinizle, eşinizle, çocuklarınızla geçireceğiniz saatleri kapalı bir yerde, bir yere gitmeyen bir bandın ya da bisikletin üzerinde geçirmek pek anlamlı değil.

"Bir kadının konuşması, espri anlayışı, tavırları önemlidir. Aslında onu çekici kılan daha çok bunlardır."

"Kişilerdeki sağlık kavramı beden, zihin, ruh üçlemesi üzerinde değerlendirilmeli ve aslında doğal olanın sağlığı getireceği düşünülmeli. Çünkü ruhumuz özümüz, bedenimiz ise mabedimiz. Bedenine saygı göstermeyen birinin karşısındakine saygı göstermesi de zor."

Metin Hara

-Sanırım yüzeyselleşen dünyanın iki büyük bedeli var. Birincisi, samimiyetin yok olması. Artık herkes birbirinin yediğini, giydiğini, hatta yatak odasını bile görebiliyor. Buna karşın insanları tanımak, derinlemesine bağ kurmak neredeyse çok nadir bir duruma dönüştü. İkincisi ise değer ve anlam eksikliği... Sonsuz içerik havuzunda kişilerin yaşamına değer katacak içeriklerin çok daha az ilgi gördüğü bir ortama evrildi dijital dünya.

-Birini kazanmak için ona fazlaca ilgi gösteririm, içindeki çocuğu anımsatmaya çalışırım. Karanlıktan korkuyorsa elini tutar karanlığın kalbine yürürüm onunla. Gelişsin, evrilsin, yaralarını sarsın isterim. Onu değersiz hissettiren bu koca gezegende değerli hissettirecek şeyler yaparım.

-Bir fizik tedavici olarak öncelikle söylemeliyim ki; gördüğümüz sağlıklı diye tanımladığımız vücutlar aslında o kadar da sağlıklı değil. Yaptıkları sporların birçoğu da sağlık değil. Hatta ne yazık ki bir kısmının psikolojileri de sağlıklı değil. Sağlık kavramı beden-zihin-ruh üçlemesi üzerinde değerlendirilmeli ve aslında doğal olanın sağlığı getireceği düşünülmeli. Ruhumuz özümüz, bedenimiz ise mabedimiz. Bedenine saygı göstermeyen birinin karşısındakine saygı göstermesi de zorlaşacaktır. Bedensel zayıflık ve kaslılık normlarının dışındaki tüm vücut tiplerindeki insanların da estetik görünme baskısından kurtulup kendileriyle barışık olmalarını diliyorum.

Azra Kohen

-Her ortam kendi niyetini ve dolayısıyla duygusunu da beraberinde getiriyor. İnsanların kendilerini kataloglaştırılmışcasına, bir sürü fotoğraf efektine saklayarak sundukları ve şeklin fark edilmesi üzerine kurulmuş bir sosyal medya ortamında gelişecek ilişkilerden uzun vadede verimli bir duygu çıkamaz, fikrimce. Çünkü en iyi şekliyle kendini sunmanın yüceltildiği, moda haline getirildiği bir ortamda kişinin hakikati ile tanışmak mümkün değil. Unutmayın ki, ilişkiler öz hakikatimizin karşımızdaki kişi ile ahengi üzerine kurulur. İnsan sürekli değişen bir puzzle parçası gibi bir araya geldiği her kişi ile farklı bir halde, duyguda var olur ve öz hakikatimiz hiçbir zaman şekilde değil, daima içeriktedir. Eğer fark edilmek için sürekli şeklinizi sunuyorsanız, sadece şekle önem veren ve hakikatinizi merak etmeyenlerle çevrelenirsiniz. Neyi sunuyorsanız ona göre gelirler. Sürekli şekle davet edip, bir ilişki için mutlak olan içerikte ahenk beklemeyi riyakarlık olarak görüyorum. Kendimize riyakarlık yapmayı bıraktığımızda hayat daha kolay olacak. Sosyal medya, tanışma keşfi için verimli olabilir ama insanları oradan takip edip şekli içerikle karıştırmak ve şekle göre duygu geliştirmek beceriksizliktir.

-Eğer gerçekten karşımdaki kişi beni etkilediyse, ona kendimi abartmadan sunmaya çalışırım ki sonrasındaki herhangi bir krizde hayal kırıklığına uğramasın. İlişkileri bitiren şeyler çoğu zaman yapılan yanlışlar değil, hayal kırıklıklarıdır. Karşımızdakini olduğundan farklı bir yere koyup sonra onu oradan indirmek zorunda kalmak, karşımızdakinin öz değerini de unutmamıza yol açabiliyor. Ama illa bir şey tavsiye etsem hoşlandığınız kişi ile birlikte önce iyi tasarlanmış yemek alışverişi ve sonrasında yemek yapıp yemeyi, ardından da bol sohbetli bir yürüyüş yapmayı verimli buluyorum. Böylelikle hoşlandığınız kişinin hem insanlarla iletişimini, hem beslenme alışkanlıklarını öğrenmiş olur birbirinizi tanımada yol alırsınız. Aşk keşiftir. Keşfe çıkarken bir yol haritasına ihtiyacımız var.

-Sağlıklı yaşam kesinlikle artı bir değerdir ama şunu da unutmamak lazım ki, sınırda kişilik bozukluğu olan birçok kişi şekle çok dikkat eden, sürekli spor yapan ve kendi fiziksel güzelliğini fotoğraflarla sunan kişilerdir. Şeklini beğendiğiniz birinin içeriği sizin için çok toksik olabilir. Şekilde takılı kalırsanız örümcek ağından parlayan ışığa gidip yapışan kelebek gibi olabilirsiniz. Sağlıklı insanlar sürekli şekille kendilerini sunmazlar.

Özgür Uysal

-Artık her şeye kolay erişimi olan insan kendini özel hissetmek için durmadan bir şeyler tüketmek, yeni deneyimler yaşamak istiyor. Sosyal medyanın yapı taşı insan olduğu için o da tam olarak bu dinamikle evriliyor. Her gün resim at, like al, yorum yap ve unut. Yarın tekrar başla... Bakıyorsunuz o her gün atılan resimlere videolara herkes mükemmel, herkes gurme, filtreler sağ olsun herkes çok güzel. Kendi yarattığımız bu masal dünyası bize ve ilişkilerimize elbette "Çok sıkılıyorum, biz yeterince iyi yaşamıyoruz, bak onların ne güzel ilişkisi var" maliyetleriyle geri dönüyor. Herkes vitrinde çok mutlu ama gerçekle yüzleştiğinde çok sıkılıyor. Dolayısıyla yenilik fetişleri, sürekli yeni yerler görmeye ve yeni deneyimler edinmeye para harcayan bir nesil gümbür gümbür geliyor. Eskiden çok görünür olmak, sürekli sosyal medyada var olmak, çok harcamak ve tüketmek modayken şimdi benimki gibi endişeleri olan insanlarla birlikte minimal ve gizemli yaşamlar daha moda hale geliyor. Birkaç sene içerisinde insanlar için sosyal medya kullanmamak, gerçek şeylerle uğraşmak, minimal yaşamak gibi şeylerin havalı hale geleceğini düşünüyorum. Artık, "Bakın ne aldım" demek değil de, "Bakın ne kadar az tüketiyorum" demek takdir görecek. Hatta bozulunca yenisini almak değil de tamir etmek bir harekete dönüşecek. Böylece ilişkileriniz de bozulunca attığınız değil, birlikte tamir edebileceğiniz kişilerle, uzun soluklu yaşanabilir hale evrilecek.

-İlişkiler konusunu yıllardır deneyimlemiş ve hatta Youtube kanalında binlerce kişiye tavsiye veren bir kişi olarak tek ve kesin bir taktik söyleyebilirim; hoşlandığınız birini kazanmanın en etkili yolu onu gerçekten istediğinizi ve arzuladığınızı göstermektir. Hiçbir güç, insanın iradesinin ve şartlanmış istediğinin önünde duramaz. Konu sizinle ilgili olduğu kadar onunla da ilgili unutmayın.

-Spornoseksüellik akımını duydunuz mu? Sağlıklı yaşam insanın kendine yapabileceği en büyük yatırım. Diyet ve spor bir hava atma aracı değil, bir yaşam tarzı olmalı. Havalı olan ve insana kendine güveni getiren bunu sürekli yapması ve bu iradeye sahip olduğunun farkına varmasıdır. İşte bu özgüven dışarıya da yansır, ışıl ışıl parlarsınız insanlara.

Zeynep Turan

-Dikkat çekme çabası birilerinin değil, yenidünya düzeninin sloganı. Hepimiz birbirimizden ilham alarak çok daha farklı konulara eğilim gösteriyoruz. Son yıllarda çıkan tüm dijital platformların hayatlarımızdaki yerini, ilişkilerde yarattığı titreşimi bir kenara bırakın bunların çok çok daha üstünde modalar hatta sloganlar yaygınlaşacak. 21. yüzyıl ayaklarını vura vura gelirken 2020 yılının başından itibaren Kova Çağı başlayacak. İlişkiler bambaşka modellere dönüşecek. Dünyada ilişkiye dair geleneksel yapılar yıkılacak. Bu yenidünya düzeni de dijital platformlar yüzünden olacak. Dijital ilişkiler, dijital aşklar sanal alemin bir moda değil, bir yaşam biçimi olduğunu kanıksatacak.

-Aşk, sevgi insana her şeyi yaptırır. Birini kazanmak konusunda herkesin farklı yöntemleri olsa da işin özünde herkes karşısındaki kişiye göre hareket eder. Her ne kadar aşk birlikte olduğun kişiyi değiştirmemek, olduğu gibi kabul etmek desek de sevdiğimiz kişinin hoşlanacağı şekilde hareket eder, minik jestlerimizi de ona göre belirleriz. Söz konusu aşk olduğu zaman herkes kendisinden, isteklerinden, beklentilerinden ödün verebiliyor. Ancak bunun da bir sınırı var. Sınırlarını esnetenler ise er ya da geç istemediği sonuçlarla karşılaşıyor. Aşkın da yazılı olmayan kuralları var. Oyunu kuralına göre oynayan ise maalesef her zaman kazanamıyor.

-Spor, sağlıklı beslenme gibi kişilerin hayatının her alanında olması gereken olgular zamanla görselliğe dönmeye başladı. Az evvel de belirttiğim gibi dijitalleşme, sosyal medya mecraları ve insanların farklı olma çabası sağlıklı yaşamın da önüne geçti. "Nasıl yani" derseniz; başkaları için yaşanıyormuş gibi bir algı oluştu. Güzellik, sağlıklı yaşam, tatiller, arkadaşlıklar, aşk artık her şey farklı bir boyutta. Her ne kadar sağlıklı yaşamak birlikteliklerde artı bir değer olsa da özünü sevdiğimiz kişileri hayatımıza alıyoruz, sağlıklı yaşadıkları için değil.

"Kendimizi sevmek, bu güzel evrende daha uzun zaman geçirmeyi istemek; bedenimize de ruhumuza da bir çiçeğe, ağaca, kuşa bakar gibi incelikle bakabilmek önemli olan. Vücudumuzu olduğu gibi kabul edip, sağlığı saplantı haline getirmemek gerek."

Kalben

-İnsanların birbirlerini tavlamak, kazanmak, elde etmek, şaşırtmak adına kullandıkları yöntemlerle çocukluğumdan beri bağ kurmadım. Teknolojik araçlarımızın, sosyal dönüşümlerimizin birey üzerindeki etkilerinden sıyrılmayı, her zaman ve her koşulda kendim her kim isem o varlığa ulaşmayı arzuladım. Sonuç olarak bir sürü entelektüel, sanatçı, bilgili, eğlenceli, komik görünen insanın aslında çocukluklarından beri beslenmemiş sevgi ve şefkat hücreleri sebebiyle kendilerini markalarla, estetize edilmiş güzellik tuzaklarıyla, güncel ve moda davranış biçimleriyle örtbas ettiklerini öğrenmiş oldum. Yalnızken üretkenliğimin hücrelerimden taştığını; dostlarımın gerçek ruh eşlerim olduğunu; ailemin bile bana gösteremediği kadar kendimi sevmem gerektiğini; içimdeki sesleri takip ettiğimde güneşe yürüyen yollar bulduğumu keşfettiğim için en büyük farklılık 'ben' ve 'biz' algımız bana göre. Şimdi bana doğruları söyleme cesareti olan ve beni en az annem kadar öven, yüreklendiren, sanatımı destekleyen, kadın vücudumda özgürleştikçe bana daha da aşkla bakan biri var hayatımda.

-Bir sene öncesine kadar "birini kazanmak için neler yaparsınız" deseniz, birçok maddeden oluşan uzun bir listeyle cevap verebilirdim ancak hayatımın güncel düzleminde, bir süredir aşık olduğum kişiyle sadece konuştum, gülüştüm, bakıştım ve sarıldım. Maddeler yok oldular. Kendimden başkası gibi yahut fazlası gibi davranmadım; pohpoh periliği yapmadım; duygularımı, kaygılarımı, gündelik olan iş ve ev meselelerinin üzerimdeki baskısını saklamadım. Hayatımda ilk kez birine çikolatalı kek de yaptım; mükellef bir sofra da hazırladım; eşyalarına yer açmak için evi yeniden düzenledim. Benden hiçbir şey beklemeden sevgi ve şefkat veren, kalbi özel birine toy şiirlerimi, sadece kulağa fısıldanan kayıtsız şarkılarımı, kimselerin keşfetmediği sokaklarımı, aydınlık köşelerimi, mavi kıyılarımı açtım.

-Kendimizi sevmek, bu güzel evrende daha uzun zaman geçirmeyi istemek, sevdiğimiz insanlarla keyifli sofralarda lezzetli yemekler ve sohbetler paylaşmak; bedenimize de ruhumuza da bir çiçeğe, ağaca, kuşa bakar gibi incelikle bakmak bence çok seksi. Vücudumu öz şekliyle kabul ediyor ve onu en güzel halinde taşıyorum. Çevremde de sağlığı saplantı haline getirmeden ve despot bir 'böyle yaşamak zorundasın' baskısı uygulamadan deneyim eden insanlar var. Rahat, günün getirdikleri konusunda esnek ve sağlıklı olmak için çalışkan olmak enfes bir kolaj bence.

Arda Türkmen

-Artan dijital medya kullanımı ile birlikte iki farklı tip sosyal medya kullanıcısı oluştuğunu düşünüyorum. Birincisi, takipçileri için içerik yaratan, sürekli gündemlik paylaşımlar için ortam kovalayanlar, ikincisi ise kendi gündelik hayatını paylaşarak kendi olmayı seçenler. Ben insanları ekstra coşturmak için bir şey yapmıyorum, sansasyonel aktiviteler, içerikler, polemikler peşinde koşmuyorum. İnsanları etkilemek için herhangi bir şey yapmak gerektiğini de düşünmüyorum. Bu halimle olduğum gibi bir Arda'yım ve insanlar, eğer isterlerse beni olduğum gibi sevsinler, takdir etsinler, takip etsinler diyorum. Farklılaşmak için suni şeyler yapmak hoş değil, ben de doğallık ve samimiyetten yana olanlardanım.

-Çok hoşlandığım biri varsa onu algılamaya, tanımaya çalışırım. Ortak paydada buluştuğumuz şeyler varsa da ona küçük sürprizler yapıp kendini kıymetli hissettirmeye uğraşırım. Bazen işe yarar, bazen yaramaz. Ne demişler, bazen kazanır, bazen öğrenirsin.

-Özellikle son dönemlerde sosyal medyada bazıları gerçekten yaptığı sporu paylaşıyor, bazıları spor yapmak bir trend olduğu için spor yapıyormuş gibi paylaşıyor. Ama bence sosyal medya kullanan her birey, özellikle Türk insanı, çok ama çok zeki. Kimin gerçek kimin sahte olduğunu çok net ayırt edebiliyor. Ben bisiklete biniyorum, yaptığım sporla ilgili bol bol paylaşım yapıyorum. Geçtiğimiz ay Mont Blanc dağına zirve tırmanışı yaptım. Benim için çok keyifli ama zor bir deneyimdi. Bunu da paylaştım. Hayatımın içindeki bazı detayları paylaşıyorum, bazen sportif, bazen mesleki. Belli bir metot uygulamıyorum, hep içimden geldiği gibi.

Dila Tarkan

-Yetiştiğimiz aileler, ortam ve karakterlerimiz gereği hepimiz birbirimizden farklıyız, bu sebeple herkesin farklı algısı da değişiyor. Birinin fark yaratması için komik ve eğlenceli olması çok önemli. Ben oldukça hareketli, gülmeyi ve eğlenmeyi seven bir ailede büyüdüm. O yüzden komik insanlar bana çok çekici gelir. Zekasıyla insanları güldürebilen ve etkileyen insanlardan hoşlanırım. Çocukluğumdan beri modanın içinde büyüdüğüm için istemsiz olarak ilk bakışta karşımdaki kişinin tarzına dikkat ederim. Ancak birinin bir ortama girdiğinde yaydığı enerji, duruşu ve özgüveni beni asıl etkileyen özelliklerden. En önemli şeylerden bir diğeri ise kişilerin hayvan sever ve çevreye karşı duyarlı olmaları. İnsan ayrımı yapmadan sevip, saygı duyan, herkesi olduğu gibi kabul eden, hayata pozitif yaklaşan insanlar fark yaratır.

-Ben hiçbir zaman başkaları için kendimi değiştiren bir insan olmadım, çok net bir karakterim var ve kendi istekleri doğrultusunda yaşamayı seven biriyim. Biraz kontrol bağımlısı ve sabırsız bir insanım, belirsiz durumlarda olmaktan hoşlanmıyorum. Ufak oyunlar, taktikli hamleler hiç bana göre değil. Birini kazanmak için kendi karakterinizi farklı gösterdiğinizde, normalde kabul etmeyeceğiniz şeyleri o an için tolere ettiğinizde karşınızdaki kişi sizi başka biri olarak tanıyor, doğal olarak sonrasında problemler çıkmaya başlıyor. Bu yüzden samimiyet ve açıklık önemli.

-Benim annem de, babam da eski voleybolcu, sigara ve içki kullanmazlar, evde hep sağlıklı yemekler yenir. Böyle bir ortamda büyüdüğüm için tabii sağlıklı yaşama dikkat eden biriyle olmak benim için önemli. Çocukluğumdan beri birçok farklı spor dalını yapmış biri olarak, beraber olduğum kişinin de spor yapmayı sevmesi bana göre çok değerli. Hayatta her şeyin dengeli yaşanması gerektiğini düşünüyorum, bazı şeyleri uçlarda yaşamak bence sağlıklı değil. Sağlıklı yaşamın esiri gibi yaşayan biriyle olmak zor. Hayatta o dengeyi kurup, keyfini çıkarabilmek asıl olay.

COSMOPOLITAN

HEMEN ARAYIN

0212 354 36 04 / 0212 354 36 11 / 0212 354 36 27

WhatsApp Bilgi Hattı: 0552 357 00 00 www.turkuvazabone.com

Derginiz kargo ile iş veya ev adresinize imza karşılığı teslim edilsin.
Aboneliğiniz boyunca fiyat artışlarından etkilenmeyin.

TURKUVAZ DERGİ

sağlık haberleri

Derleyen İrem Orhan

Kaş ve Kirpik Bakımı

Nermin Negiz

"Uzun süredir kaşlarda doğala dönüş moda. Ama aslında hepimizin kendi yüz ölçüsüne uygun kaş şekilleri en ideali" diyen Nermin Negiz Beauty Center kurucusu Uzman Estetisyen ve Güzellik Uzmanı Nermin Negiz, ekliyor, "Ancak tabii kalın ve doğal kaşlar bir süre daha yükselişini sürdürmeye devam edecek." Negiz ile sezonun trend kaş ve kirpik uygulamaları üzerine konuştuk.

Zararsız ve Konforlu

Özellikle yaz aylarında doğallıktan yana olanlar için Yumilashes kaş ve kirpik bakımı, hem kullanım açısından konforlu hem de zararsız bir uygulama olarak öne çıkıyor. Yumilashes ile kendi doğal kirpiklerinizin üzerine keratin ve multivitaminlerle desteklediğimiz besleyici kıvırma tekniği uygulanıyor. Bu teknik sayesinde ilk seansta daha gür kirpiklere sahip olabiliyorsunuz. Uygulamanın kullanımı ortalama sekiz hafta. Kaşları da yine aynı vitaminlerle desteklediğimiz Yumibrows uygulamasıyla istediğimiz yönde şekillendirebiliyoruz.

Uygulama Koşulları Sağlıklı Olmalı

Yapılan işlemlerin alanında uzman, eğitimli kişiler tarafından ve uygun hijyen koşullarında yapılmaları gerekli. Bizim yaptığımız tüm işlemlerde her zaman altını çizdiğimiz ilk konu sağlık ve hijyen. Hem uygulamaların insan sağlığına zararlı uygulamalar olmaması hem de sağlıklı koşullar altında uygulama yapmak en önemsediğimiz iki unsur.

Çiller için Soğuk Kalkanı

Güzelliğin yanı sıra sağlık açısından da çillere dikkat edilmesi gerektiğinin önemine dikkat çeken Medikal Estetik Uzmanı Biyolog Mehmet Kandil, çil eğilimli kişilerin cilt kanseri riski altında olabileceğine değinerek, "Sadece güneş ışığı değil, sıcak hava da çil üretimini artırır. Cilt, güneş ışıklarına, sauna sıcaklığına maruz kalırsa melanin aktivitesini tetikler, daha koyu çiller oluşmasına neden olur. Kırmızı, aşırı ısınmış bir yüz, pigment hücrelerini uyandırır. Yüzünüzü çok sıcak hissettiğinizde serin bir cisim uygulayın, örneğin bir su şişesi gibi. Güneşlendikten sonra cildinize buzlu su ile tampon yapın veya bir soğutma jeli maskesi uygulayın" diyor ve ekliyor: "Çillerin artış göstermemesi için bir cilt bakım bileşenine de başvurabilirsiniz; C vitamini bunlardan biri olabilir. İyi formüle edilmiş bir C vitamini serumu, çilleri kontrol altında tutmaya yardımcı olur."

Konumuz Sağlık İletişimi

Sıdıka Akkuş

16 yıldır iletişim sektörünün içinde olan Estetik ve Güzellik Medya İletişim Danışmanı Sıdıka Akkuş, bir hastanede iletişim danışmanlığı yapmaya başladığında, sağlık iletişimi konusunda bir boşluk olduğunu fark ediyor ve ilgi alanı medikal estetiğe doğru yöneliyor. Bugünse, başta Dr. Mustafa Karataş olmak üzere alanında başarılı pek çok doktorla çalışıyor. Ayrıca güzellik endüstrisine yön veren bazı markaların yeni çıkardıkları cihazların basın ve halkla ilişkilerini de yapıyor. Akkuş ile gittikçe daha fazla duymaya başladığımız sağlık iletişimi üzerine konuştuk.

Sağlık iletişiminde nelere dikkat ediyorsunuz?

Sağlık ve medikal estetik alanında iletişim danışmanlığı yapmak isteyenlere en önemli tavsiyem doğru kişilerle çalışmaları. Siz işinizi istediğiniz kadar iyi yapın ancak iletişim danışmanlığını üstlendiğiniz kişi kadar başarılı olabilirsiniz. Bunu biraz açmak istiyorum; eğer birlikte çalıştığınız kişi işini özenle yapmıyorsa bu sizin başarınızı da olumsuz etkiler. Çalıştığım doktorun etik değerlere sahip olması benim için çok önemli. Hastasına aslında ihtiyaç duymadığı bir tedaviyi yapan, ona güvenli olduğu klinik araştırmalarla kanıtlanmamış bir sistem uygulayan biriyle çalışmam.

Sağlıkta yeni teknolojilerden faydalanmak isteyenlere önerileriniz olur mu?

Öncelikle faydalanmak istediğiniz işlemleri iyice araştırın. Mesela bir tedavinin ya da bir lazer sisteminin FDA onayına sahip olup olmadığı son derece önemlidir. FDA onayı, bu tedavinin etkinliğinin araştırıldığı, güvenli olduğu anlamına gelir. Ayrıca seçtikleri klinikte kullanılan teknolojilerin güncelliği de çok önemli. Yeni nesil teknolojiler hem daha etkili hem de pek çok açıdan mükemmelleştirildiler. Diğer önemli konu ise doğru doktoru bulmak. Doktorun yaptığı işte belli bir tecrübeye sahip olması mühim.

Performans Odaklı Tasarım

Adidas ve Stella McCartney işbirliği ile tasarlanan çok yönlü kısa üst, performans odaklı. Şık stiliyle de dikkat çeken tasarım, suyun içinde konforlu bir şekilde süzülebilmeyi sağlıyor. Çabuk kuruyan kumaşı ile koleksiyondaki her parça yüzme, koşu ve bisiklet gibi sporları bir arada yapanlar için oldukça ideal.

Triathlon Kısa Üst, 419 TL

Gençlik Işıltısı Deposu 6 Besin

Gönül isterdi ki sihirli bir değnek olsun ve sonsuza kadar hepimizin genç görünmesini sağlasın. Ne yazık ki böyle bir çözüm yok. Ancak konu cilt sağlığınızsa yediklerinizle büyük fark yaratabilirsiniz.

Unutmamanız gereken en önemli şeylerden biri tabağınızı özellikle meyve-sebze gibi antioksidan, su ve sağlıklı yağ deposu tam besinlerle doldurmak. Aynı zamanda işlenmiş şeker ve işlenmiş/paketli gıdalardan uzak durmanız gerekiyor. Bol bol antioksidan içerdiklerinin göstergesi olan parlak renklere sahip meyve, sebzelerle yaşlanma karşıtı savaş deponuzu doldururken lezzetten de mahrum kalmayacaksınız.

Tatlı Patates

Bu kök sebze parlak rengini beta-karoten isimli antioksidan maddeden alır. Vücut beta-karoteni A vitaminine dönüştürür. A vitamini, cildin nemini korumak için gerekli olan en önemli besin maddelerinden biridir. A vitamini aynı zamanda hücre döngüsünü de destekler, bu da pul pul olan ölü hücrelere de faydalı olduğu anlamına gelir. Tatlı patates iyi miktarda besinsel manganez sağlar. Manganez cildin iyileşmesine yardımcı olan amino asidi vücudun üretmesine yardımcı olur.

Nasıl Tüketebiliriz? Tatlı patatesi keserek biraz zeytinyağı ve tuz ile çıtırlaşana kadar tavada çevirin.

Karpuz

Karpuz, bol miktarda A, B ve C vitaminleri içerir ve aynı zamanda kendisine parlak kırmızı rengini veren likopen deposudur. Ayrıca cilt sağlığı için büyük önem taşıyan amino asitler içerir.

Nasıl Tüketebiliriz? Salataların yanında harika gider. Ayrıca doğrudan tatlı veya ara öğün olarak da tüketebilirsiniz.

Ispanak

Bu koyu yeşil sebze, su ve antioksidan deposudur. Aynı zamanda bol miktarda C vitamini içerir, bu da vücudun kolajen üretimini destekler.

Nasıl Tüketebiliriz? Bu sebzeden maksimum oranda faydalanmak için ıspanağın çiğ kullanıldığı tarifleri tercih etmeye çalışın. Ispanak hem çok lezzetlidir hem de her tür salataya yakışabilir. Antioksidan zengini bir öğün için biraz taze çileği doğrayarak az zeytinyağı ve sirkede kavurarak ıspanak salatanıza ekleyin.

Soya

Soya yüksek oranda izoflavon içerir. İzoflavonlar, yapılan bazı çalışmalara göre kırışıklıkla savaşmaya ve UVB ışınları kaynaklı cilt hasarı/kızarıklığını azaltmaya yardımcı olan bir doğal bileşiktir.

Nasıl Tüketebiliriz?
Olgunlaşmamış soya fasulyesinden yapılan edamame alıp salatalarınıza ekleyebilir veya küp şeklinde sert soya proteinini tavada kızartabilirsiniz.

Dr. Mehmet Öz

Mantar

Yapılan bazı araştırmalar mantarda bulunan veratrik asit uygulanıp UV ışınıyla tedavi edilen ciltlerde DNA hasarının azaldığını gösteriyor.

Nasıl Tüketebiliriz?
Sabah omletinize mantar eklemeyi deneyin. Bu sebze, etle benzer dokuya sahiptir ve hemen hemen her ana yemek veya yan yemekle gidebilecek farklı bir aromaya sahiptir.

Yaban Mersini

Yaban mersini, vücudun kolajen üretme ve yeniden yapılandırma gibi önemli fonksiyonları için kullandığı antosiyanin bakımından oldukça zengindir.

Nasıl Tüketebiliriz?
Smoothie'lerinize ekleyebilir, kahvaltılık gevreğinizin veya yoğurdun içine koyabilir ya da öğünlerinizin arasında atıştırabilirsiniz.

Avokado

Avokado, enflamasyonu yok etmeye ve cildin pürüzsüzlüğünü artırmaya yardımcı olabilecek yağ asitleriyle doludur. B vitamini, D vitamini ve potasyum gibi cildin ihtiyaç duyduğu diğer besin maddelerini de bol miktarda içerir.

Nasıl Tüketebiliriz?
Bir dilim tam tahıllı ekmeğin üzerine ezerek sürmeyi, hazırladığınız sandvicin içine veya salatanıza eklemeyi deneyebilirsiniz.

FOTOĞRAF: JACOBLUND/ISTOCK.COM

Meme Estetiğine Güncel Yaklaşım

Meme büyütme ameliyatları, bugün dış görünüşü sebebiyle çeşitli mutsuzluklar yaşayan pek çok kişinin başvurduğu yöntemlerden. Kişinin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen bu ameliyatlarla ilgili güncel gelişmelerin peşine düştük.

Konu hakkında danıştığımız Estetik ve Plastik Cerrahi Uzmanı Dr. Osman Şenel, meme büyütme ameliyatı isteyen iki tür hasta olduğunu söylüyor; "İlk hasta grubu yapı olarak küçük memelere sahip olanlar, diğer grup ise gençlik yıllarında memelerinden hoşnut olsa da, yaş alma, ani kilo kaybı ya da hamilelik gibi faktörler yüzünden memelerinde ciddi hacim kayıpları yaşayan hastalar." Şenel ile meme büyütme ameliyatındaki güncel teknikler üzerine konuştuk.

Doğal Etki

Bugün pek çok konuda trendler hep doğal görünümlerden yana. Tabii bu meme estetiği için de geçerli. Çok farklı boyut ve şekilde implant maddeleri olduğu için göğüslerinizi vücut yapınıza uygun olarak tasarlama imkanları mevcut. Mesela göğüs kısmının genişliği, oranlamanın nasıl yapılacağını belirler. İri yapılı birinde kullanılan implant türü, daha ince yapılı birinde kullanılacak olandan farklıdır. Minyon yapılı bir kadında çok büyük implant kullanılırsa orantısız görünür.

Silikon mu, Salin mi?

İmplantın büyüklüğü belirlenirken göz önüne alınması gereken bir faktör daha var: Cildin elastikiyeti. Dr. Şenel, "Meme büyütme ameliyatında cildin gerilme sınırı sizin de boyut sınırınızdır" diyor. "Yani, hayalinizde dolgun göğüsler varsa ama cildiniz bu büyüklüğü tolere edemeyecekse, o zaman cilt yapınızın izin verdiği boyutta karar kılınır." Meme büyütme ameliyatı yaptırmayı düşünen kadınların kafalarını kurcalayan bir diğer konu ise meme protezinin malzemesi: Silikon olanlar mı yoksa içinde tuzlu su (salin) bulunanlar mı? Aslında her ikisinin kılıfı da silikondan yapılıyor ama içlerindeki dolgu malzemeleri farklı. Birinde silikon jeller diğerinde ise tuzlu su var. Her ne kadar tuzlu su daha masum ve doğal bir seçenek gibi gelse de Dr. Şenel hastalarının yüzde 95'inden fazlasının silikon jel içeren implantları tercih ettiğini söylüyor. "Silikon implantlar normal meme dokusunu andırır ve çok daha doğal bir his verirler. Bu protezler formlarını korumakta da başarılıdır."

Estetik ve Plastik Cerrahi Uzmanı Dr. Osman Şenel

Güncel Teknik: Kompozit

Plastik ve Estetik Cerrahİ Uzmanı Dr. Osman Şenel; "Özellikle çok zayıf hastalarda protezi çerçeveleyen yağ dokusu az olduğundan protezin kenar hatları belirgin oluyor" diyor ve bu sorunu yağ transferi ile çözdüklerini söylüyor. "Yüze hacim vermek için kullanılan yağ enjeksiyonunu meme protezi ile birlikte uygulamak tüm dünyada rağbet gören yeni bir teknik. Kompozit meme büyütmede hastanın karın, basen ya da popo bölgesinden az bir miktarda yağ alınıyor ve bu yağ, meme çevresine yumuşaklık vermek için kullanılıyor."

Ameliyat Hakkında 3 Soru, 3 Cevap

■ Protezler nereden ve nasıl yerleştiriliyor?

Silikon protezlerin nereden yerleştirileceği (kol altı, meme başı, meme altı) ve nereye yerleştirileceği (kas altı, kas üstü ya da ikili plan) hasta ve hekimin karşılıklı konuşarak karar vermesi gereken konular oluyor.

■ Ameliyat sonrasında nelere dikkat edilmeli?

Ameliyattan sonra bir ay boyunca özel bir sutyen giyilmeli. İlk bir hafta boyunca araba kullanmamaya, kolları fazla hareket ettirmemeye, ilk üç hafta boyunca da yüzüstü yatmamaya dikkat etmek gerekiyor.

■ Meme büyütme ameliyatından sonra hamile kalınmasında ve emzirmede herhangi bir sakınca var mı?

Meme büyütme ameliyatı sonrasında hamile kalınmasında ve bebeğinizi emzirmede herhangi bir sakınca olmuyor.

Şükretmenin Arkasında Bilim Var

Şükretmek, kelime anlamı "mutlu bir olaydan, yapılan bir iyilikten dolayı hoşnutluğu bildirme" olarak açıklanır. İyiliği kabul etmektir. Öyle güçlü bir eylemdir ki, bu kelimeyi duymak bile iyi hissettirir. Yaşasın Biz'den Bütünsel Yaşam ve Sağlık Koçu Yaprak Üner, şükretmenin önemini kaleme aldı.

FOTOĞRAF: ADENE SANCHEZ/ISOCK.COM

Yaz mevsimi, güneşin de olumlu etkisiyle hepimizin daha mutlu ve olumlu hissettiği bir dönem. Peki, bu mutluluğu sürekli kılmanın, sağlıklı ilişkiler kurmanın, hatta sağlığımızı iyileştirmenin kolay yöntemi var mı derseniz; bu soruya son derece kuvvetli, üstelik bilimsel olarak kanıtlanmış bir yanıt vermek mümkün. Şükür, çağımızın en büyük duygusal vebaları depresyon, kaygı, anksiyete bozukluklarına ilaç gibi gelir. Çünkü "geçmiş mutluluk" ve "gelecek umut" gibi insani duygular arasında önemli bir köprüdür. Sadece spiritüel ya da duygusal konularla ilgilenenler değil, diğer uzmanlar da mutluluğun anahtarının şükür olduğunu söylüyor. Yapılan pozitif psikoloji araştırmalarında şükran duygusunun, mutluluk potansiyeline çok güçlü bir etkisi olduğu ortaya çıkarılmış durumda.

Bilimsel Deney

California Üniversitesi'nde Dr. Robert A. Emmons ve Miami Üniversitesi'nde Dr. Michael E. McCullough yıllardır "minnettarlık ve şükran" konusunda araştırma yapan iki bilim insanı. Yaptıkları araştırmalar ve sonuçları bilim çevrelerinde geniş kabul gördü. Bir çalışmada tüm katılımcılardan belirli konulara odaklanarak birkaç cümle yazmalarını istediler. Bir grup minnettar oldukları konuları, diğer grup rahatsız oldukları konuları, üçüncü grup ise olumlu ve olumsuz onları etkileyen tüm olayları yazdılar. 10 hafta süren çalışma sonunda şükran duydukları konuları yazan grup daha iyimserdi ve yaşamları hakkında daha iyi hissediyorlardı. Şaşırtıcı şekilde kendilerine daha fazla zaman ayırdıkları, egzersiz yaptıkları hatta diğerlerine oranla çok daha az doktora gitme ihtiyacı duydukları sonucu çıktı. Yapılan diğer araştırmalarda da, bilinçli şekilde şükür duygusuna odaklanan insanların, daha fazla refah ve fiziksel sağlık yaşadıkları ortaya çıkıyor. Benzer bir çalışma Pensilvanya Üniversitesi'nden Dr. Martin E.P. Seligman ve ekibi tarafından da yapıldı. Kontrol grupları karşılaştırıldığında şükran duygusuna odaklananların ortak özellikleri; hayatları hakkında daha iyi hissetme, mutluluklarında artış, gelecek hakkında daha olumlu hissetme, daha enerjik olma, önemli hedeflere ulaşma konusunda daha fazla ilerleme, uyku kalitesinde düzelme, aile bağlarından olumlu gelişme, başkalarına yardım etme isteğinde artış, daha az stres deneyimleme gibi mutluluk için oldukça etkili konulardı. Bizi sınırlayan korku yerine mutluluk istiyorsak, egomuzun biraz yoldan çekilmesi, minnettarlık duygusunun deneyimlenmesi gerek. Minnettarlığın hayatımızın parçası haline gelebilmesi ve olumlu etkilerini hissedebilmemiz için atabileceğimiz adımlar var.

Yaşam ve Sağlık
Koçu Yaprak Üner

◆ *Şükran Günlüğü Tutun*

Eski zamanlardan beri filozoflar, bilgeler, minnettarlığın geliştirilmesini derin mutluluk ve refah seviyeleri deneyimlemenin anahtarı olarak gördüler. Siz de her gün evrenden aldığınız hediyeleri yazma alışkanlığı edinin. O gün başınıza gelen üç olumlu olayı yazın. Bunu günün istediğiniz saatinde yapabilirsiniz. Odaklandığınız konuların, stres yaratan, sizi üzen konular yerine olumlu bakmanızı sağlayan minnettarlık duyguları olduğunda, bu olayları hayatınıza nasıl daha da çok çektiğinize inanamayacaksınız. Unutmayın, hangi konuya odaklanırsak hayatımızda onu çoğaltırız. Bu, günümüzde çoğu zaman istismar edilen, hatta alaya alınan, koşulsuz, şuursuz iyimserlik sarhoşluğu değildir. Kökleri kadim bilgilere dayanan, fakat modern yaşamın insanlığa unutturduğu, gerçek ve kalıcı mutluluk için en sağlam tabandır.

◆ *Yürüyüşe Çıkın*

Kendinizi stres altında hissettiğinizde veya endişe duyduğunuzda açık havada yürüyüşe çıkın. Bu sırada minnettar olduğunuz konuları aklınızdan geçirin. Hiçbir şey bulamazsanız, ciğerlerinize dolan temiz hava için veya kendinize zaman ayırabildiğiniz için şükredin. Bu, ruh halinizi değiştirmenin, bolluk ve refah akışına açmanın en kolay yoludur, inanılmaz etkilidir.

◆ *Meditasyon Yapın*

Günlük hayatta sükuneti yakalamak belki de sıfırlanmak istediğinizde ilk aklımıza gelen metod meditasyon olmalıdır. Şükür duygusunu sürekli kılmanın en basit yollarından biri ise farkındalık meditasyonudur. Yargılama olmadan, içinde bulunduğunuz ana odaklanarak, belki bir olumlama tekrarlayarak minnettar olduğunuz konuyu düşünün. Daha önce deneyimlemediyseniz sadece 10 dakika nefesinize odaklanarak başlayıp zamanla geliştirebilirsiniz.

◆ *Teşekkür Edin*

Yaşamınız üzerinde olumlu etkisi olduğunu hissettiğiniz beş kişiyi düşünün. İçinden birine teşekkür mektubu yazın, isterseniz elden verin. Günlük hayatımızda sözlü olarak teşekkür kelimesini çok sık kullansak da yazılı olması her zaman gücünü artırır. Yoğun temponuzda her zaman yazmak veya meditasyon yapmak için vakit ayıramıyorsanız üzülmeyin, sizin için iyi bir şeyler yapan kişiyi düşünerek zihninizden teşekkür edin. Olumlu etkisini hemen hissedeceksiniz.

kariyer

"Değişmeyen tek şey değişimin kendisidir" sözü Heraklitos'a atfedilmiştir. Bu sözleri ile "kalıcılık" düşüncesinin bir yanılsama olduğuna dikkat çekmiş, evrende sabit olan tek şeyin değişimin kendisi olduğunu vurgulamıştır. **Marka ve Teknoloji Danışmanı Ecehan Ersöz**, başarının güncel formüllerini veriyor.

Kariyerinizde Başarı Senfonisi

FOTOĞRAF: JUJ WINN/GETTYIMAGESTURKEY

Evrenin her zerresi sürekli değişim, başkalaşım halindedir. M.Ö 535-475 yılları arasında yaşamış Efesli Filozof Heraklitos'e ait olan ve aslı "aynı nehirlere girenlerin üzerinden farklı sular akar" olan sözünü duymuşsunuzdur. Heraklitos bu sözü, değişimin ve akışın sürekliliğini vurgulamak için söylemiştir. Bu görüşe ana madde olarak kabul ettiği ateşin, hiç durmaksızın değişen hareketlerinin yarattığı dinamik görüntüyü izleyerek ulaşmıştır. Bu görüş Aydınlanma Dönemi ve sonrasında bilimsel düşünceye, modern akılcılığa damgasını vuran ilerleme fikrinin de asıl kaynağı olmuştur. Yine aynı noktaya vurgu yapan Heraklitos'un yıllar önce ateşi izlerken yaptığı tespiti, bizler günümüzde teknolojinin ve dijitalleşmenin etkisiyle iyice hızlanan değişimi izleyerek yapıyoruz. İş dünyasında hem tüm sektörler hem de pazarlamadan üretime, satıştan finansa kadar tüm departmanlar teknolojiyle yenileniyor. Dijitalleşen süreçlerin artmasıyla çalışanlardan daha farklı yetkinlikler bekleniyor. Bu değişime adapte olmak ve hatta ona yön verecek projeler geliştirebilmek iş hayatının gerekliliği haline gelmiş durumda. Yaratıcılık, empati, öğrenmeye açıklık ve farkındalık gelecek dönemde sahip olunması gereken nitelikler arasında bulunuyor. İşte değişimi uyumlu bir şekilde yöneterek kariyerinizi başarı senfonisine dönüştürebileceğiniz yöntemler:

Farkındalığınızı Artırmak

"Bak tüm gözlerinle bak" demiştir Jules Verne, kişilerin çevrelerinde olup bitenleri tam anlamıyla fark etmelerinin gerekliliğini vurgulamak için. Zaman zaman yaptığımız işin detaylarına farkındalığımızı veremeyiz. İngilizce'de "Mindfulness" olarak geçen farkındalık kavramı, çevrenizde olan bitenin, nelerin farklılaştığının ve sizi ne şekilde etkilediğinin bilincinde olabilmektir. Farkındalık, odaklanma ve dikkat gerektirir. Örneğin dijitalleşme sizin işinizi ne şekilde etkiliyor, sizin yetkinlikleriniz yeterli mi yoksa gelişmeniz gereken alanlar var mı, yeni teknolojileri işinize katarak iş yerinde fark yaratabileceğiniz alanlar var mı?

Yeniliklere Açık Olmak

Yeniliklere direnç göstermek, onları görmezden gelmek, sizi mevcut düzeni koruma ile sınırlandıran konfor alanınıza sabitler. Bu durum sizi rutine ve bir kısır döngüye mahkum eder. Günümüz iş dünyasının ise böyle bir dirence asla tahammülü yok.

Vizyonunuzu Güncellemek

Akıllı telefonların belirli periyotlarda güncellendiklerini görüyoruz. Bu, bizler için de geçerli olmalı. Amaçlarımız, çevremizdeki koşullar ve dünyanın bizden beklentileri zamanla değişebilir. Güçlü yönlerinizi ön plana alarak, hayallerinizi gözden geçirerek ve yeni hedefler belirleyerek çağın gerekliliklerine uyum sağlayabilirsiniz.

Büyüme Zihniyeti Geliştirmek

Bir rivayete göre sürekli gelişimi vurgulayan Sokrat, dünyanın değişim döngüsünde 'ne kadar az şey bildiğinin ve sürekli öğrenmesi gerektiğinin' farkında olduğu için bu farkındalığından dolayı Delfi Kahini tarafından Yunanistan'ın en bilge kişisi seçilmiştir. "Growth mindset" olarak geçen büyüme zihniyeti, sürekli gelişmeyi ve hatalar karşısında pes etmeden hedefe ulaşmak için yeni yollar denemeyi ifade etmektedir. Hata yapmaktan korkmak gelişimin önünde büyük bir engel oluşturur. Büyüme zihniyetine sahip olmak, kişilerin kendini kısıtlamadan geliştirmelerini sağlar.

Yaratıcı Düşünceyi Geliştirmek

Atalarımızın Yontma Taş Çağı'nda geliştirdikleri araçlardan günümüzün akıllı telefonlarına kadar geliştirilen tüm araçlar insan beyninin yaratıcı düşüncesinin eseri. Yaratıcı düşünceyi devreye almak ve geliştirmek için bulunduğumuz ortamlardaki nesneleri, cihazları, süreçleri sorgulamak, nasıl daha farklı tasarlanabileceklerine dair fikir yürütmek, farklı kavramlar arasında işlevsel bağlantılar kurmaya çalışmak gibi egzersizler zihninizde farklı çağrışımlara imkan sağlar. İlaveten sanatsal aktiviteler de işinizle ilgili ilham verebilir. Örneğin Einstein'ın eşi, bilim adamının projeleri üzerinde çalışırken molalarda piyano çaldığını ve bu esnada aklına ilginç fikirler geldiğini aktarmıştır.

Tasarım Odaklı Düşünmek

"Design thinking" olarak geçen bu yaklaşım, kalıpların dışında düşünme ve yenilikçi çözümler için yeni bir yol aramayı sağlar. Bu yaklaşımın özü tasarımlarımızda, işletmelerimizde, hayatlarımızda var olan problemleri yaratıcı ve yenilikçi bir yaklaşımla çözmek için empati yaparak insan odaklı yaklaşım kullanmaktır. Tasarım odaklı düşünme, tasarımcılara özgü bir şey değildir. Edebiyat, müzik, bilim, mühendislik ve iş dünyasındaki tüm büyük yenilikçiler tarafından uygulanır. Apple, Starbucks, Google ve Samsung gibi markaların çalışanları da fark yaratan başarılarını bu yaklaşımı uygulamaya borçlular.

İyi Sunum İçin 10 Öneri

Etkileyici ve başarılı bir sunum için iyi bir hazırlık aşaması kadar doğallık ve yaratıcılık da önemli.

Hazırlık: Dinleyici kitlenizi tanımak, sürenizin ne kadar olduğunu göz önünde bulundurmak, konunun olmazsa olmaz başlıklarını belirlemek hazırlık aşamasında dikkat etmeniz gerekenlerden.

Prova: Hazır olduğunuzda sizi samimiyetle eleştirebilecek bir arkadaşınızın karşısında prova yapmak iyi olabilir.

Ne Giymeli? Unutmayın, seçtiğiniz renkler, kombinler ve aksesuarlar dinleyenlerin dikkatini dağıtacak kadar gösterişli olmamalı.

Teknik Detaylar: Erken giderek ses, bilgisayar gibi teknik detayları gözden geçirmeniz iyi olur. Teknik bir arıza riskine karşı sunumun bir kopyasını mutlaka yanınızda bulundurun.

Dikkat Çekici Başlangıç: İlgi çekici, sizi ve neden bu sunumu yaptığınızı özetleyen heyecan verici bir giriş şart.

Soruların Etkisi: Soru sormak ve gelen soruları yanıtlamak hem anlatacaklarınızı akılda kalıcı hale getirir hem de dinleyenlerin ilgisini canlı tutmanızı sağlar.

Duyguların Gücü: Sunumun provasını yapmanız iyi bir fikir ama cümleleri ezberlemek veya sadece slaytları tek tek okumak kesinlikle dinleyicilerin ilgisini azaltacaktır. Bunun yerine doğal olmak ve duygularınızı da yansıtmak en etkilisi.

Netlik: Dinleyici kitlenize fazlasıyla karmaşık gelecek terim ve detaylardan uzak durmanız önemli.

Süre: Süreyi aşan sunumları dinlerken nasıl sıkıldığınızı hatırlayın ve bu hataya düşmeyin.

Final: Sunumun sonunda iletişim bilgilerinizi paylaşmayı unutmayın ki, konu hakkında soruları olanlar size kolayca ulaşabilsin.

Ofiste İlham Veren Defterler

Faber-Castell'in not defterleriyle yoğun iş temponuza renk katabilirsiniz. Markanın ilham verici defter tasarımları, kareli, çizgili ve çizgisiz seçenekleriyle keyifli bir yazım deneyimi sunuyor.

Ayın Çalışan Kadını

Beyza Pakiş

Timberland Türkiye Pazarlama Müdürü Beyza Pakiş, markanın Türkiye operasyonunun yanı sıra, İsrail ve Arap Emirlikleri'nde bulunan distribütörlerinin de pazarlama süreçlerini yürütüyor.

Pazarlama alanını tercih etmenizde neler etkili oldu?
Üniversitede okurken PR ajanslarında ve kurumsal firmalarda staj yaparak farklı departmanları görme şansım oldu. Aldığım dersler, katıldığım seminer ve eğitimlerle pazarlamanın beni heyecanlandırdığını fark ettim.

Pazarlamada başarı neler gerektiriyor?
Diğer departmanlarla koordineli çalışmak başarıyı çok etkiliyor. Global markalardan gelen içerik ve stratejileri, pazara ve kültüre en uygun şekilde lokalize etmek için mevcut dinamikleri çok iyi değerlendirmek gerekiyor.

Bu alanda kariyer planlayanlara neler önerirsiniz?
Teknolojiyi takip etmek, trendleri doğru okumak, farklı alanlardan kendini beslemek bakış açısını geliştirmeye yardımcı olur.

Timberland'in sürdürülebilir moda konusundaki projeleri neler?
Daha yeşil bir dünyanın daha iyi bir gelecek vadettiğine inanan bir markayız. Bugüne kadar 345 milyondan fazla plastik şişeyi geri dönüştürdük ve ayakkabılarımızda kullandık.

HAZIRLAYAN: BURÇİN ÖZTINAZ

Değişime Rehberlik Ediyor

Voonka ve Doctor Mito markalarının Pazarlama Direktörü Hande Yalçın, satış ve pazarlama liderlerini markaların değişim mühendisi olarak gördüğünü söylüyor.

Burçin Öztınaz

Kariyer yolculuğunuzu sizden dinleyebilir miyiz?
Özel Eyüboğlu Lisesi'nden ve Koç Üniversitesi Uluslararası İlişkiler bölümünden mezun oldum. Galatasaray Üniversitesi Pazarlama İletişimi programını bitirdim. Medya tarafındaki kısa tecrübemden sonra kariyerime pazarlama tarafında devam ettim. Birçok gıda takviyesi ve dermokozmetik markasının pazarlamasını yönettim. 2018 Eylül ayından itibaren Kampotu firması çatısı altında Voonka ve Doctor Mito markalarının pazarlama direktörlüğü görevini sürdürüyorum.

Nasıl bir vizyonla çalışıyorsunuz?
Voonka olarak sloganımız: Yeni nesil yaşam desteği. Tüketicilerimizin besinlerle yeterince alamadıkları gereksinimlerini ürünlerimizle karşılamaya çalışıyoruz. Sağlıklarını koruyarak yaşam kalitelerini artırmayı hedefliyoruz.

Satış ve pazarlama liderleri sizce hangi özellikleri taşımalı?
Satış ve pazarlama liderlerini değişim mühendisi olarak görüyorum. En önemli özellikleri yeniliklere ve değişen koşullara açık olmaları. Piyasadaki gelişmeleri ve trendi, tüketicinin ihtiyaçlarındaki değişim ve gelişmeleri analiz etme yeteneğine sahip olmaları gerekli. Şartlara uyum gösterebilme esnekliğine sahip liderlerin organizasyon içinde gelişmeyi ve motivasyonu sağlamaları önemli. Yapılan araştırmalar, işletmeyi geleceğe taşıyan liderlerin en önemli özelliklerinin dönüştürümcü liderlik olduğunu gösteriyor. Dönüştürümcü liderliğin etkin olarak değişimi başlatmak, bu değişime rehberlik edecek olan ileri görüşlülüğü yaratmak ve liderlik ettikleri ekiplerine ilham ve insiyatif vermekten geçtiğine inanıyorum.

Hızlı değişim sağlık sektörüne nasıl yansıyor?
Teknolojinin gösterdiği çok hızlı gelişim, sağlıkta büyük bir transformasyonun gerçekleşeceğini gösteriyor. Var olan sağlık sisteminin birey odaklı bir hale geleceğini ve "kişiselleşeceğini" gösteriyor. Bu, hasta olduğunda sağlık sistemine başvuran bireyden farklı olarak, hasta olmamaya özen gösteren, sağlık verilerini yanında taşıyan, gerektiğinde hastalığıyla ilgili verilerin 7/24 kontrol altında tutulduğu proaktif bir yaklaşımı bize işaret ediyor. Sağlığı konusunda bilinçlenen toplumun daha kaliteli ve hızlı hizmet için geliştireceği talep ve yeni işletme trendlerinin buna vereceği cevap, geleceğin sağlık sistemini belirleyen göstergeler olarak karşımıza çıkacak.

Sizi en iyi anlatan 3 kelime hangileri?
Tutkulu, detaycı, yaratıcı.
Hobileriniz, tutkularınız neler?
Seyahat etmeyi, farklı kültürleri keşfetmeyi çok seviyorum.
Güne nasıl başlıyorsunuz?
Güne çok erken başlıyorum. Bazı sabahlar iş yoğunluğuma göre spor yapabilmek için vakit yaratmaya çalışıyorum.
Kariyer planlarınız neler?
Voonka'daki hedeflerimiz benim şu anki gelecek kariyer planlarımı oluşturuyor. 2013 yılında dört ürünle başladığımız bu yolculukta beş yıl içinde 65'den fazla ürüne ulaştık. Neredeyse ürün çeşitliliğimizde olmayan form yok. Sıvı, toz, tablet, yumuşak ve sert kapsül, krem, jel tüm formlarda ürünlerimiz var. Gelecekte ise öncelikle marka sayımızı artırmaya ve ürün grubumuzu genişletmeye yönelik AR-GE çalışmalarımıza hız vermek istiyoruz.
Bu alanda çalışmayı düşünenlere neler tavsiye edersiniz?
İnsan sağlığı için çalıştığınızda işiniz sadece iş olmanın ötesinde ciddi bir sorumluluk da getiriyor. Özellikle bu sektörde çalışmak isteyenlere öğrenmeye açık, tutkulu, sorumlu, olumlu, esnek ve yaratıcı olmalarını tavsiye edebilirim.

Trendleri Pazarlamaya Uyarlıyor

Huawei Türkiye Tüketici Elektroniği Grubu Kurumsal İletişim Müdürü Bengi Güven ile kariyer yolculuğunu ve dijital dönüşüm ile birlikte pazarlama süreçlerinde yaşananları konuştuk.

Burçin Öztınaz

Bengi Güven, İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi'nden mezun olduktan sonra kariyerini iletişim sektöründe şekillendirmeyi tercih etmiş. PR ajanslarında edindiği tecrübeleri marka tarafına taşıyan Bengi Güven, kariyer yolculuğuna Huawei Tüketici Elektroniği Grubu'nda devam ediyor, markanın 360 derece pazarlama ve iletişim stratejilerinin oluşturulmasında görev alıyor.

Meslek seçiminizde sizi etkileyenler nelerdi?
Üniversite eğitimim sırasında marka hikayelerini okumak ilgimi çekiyordu ve markaların iletişim stratejilerine yön veren, insanlarla iletişim halinde olabileceğim bir meslek arayışındaydım. Mezun olana kadar kısa bir süre de olsa insan kaynakları alanında çalıştım ama asıl aklımda olan sektör iletişimdi. Halkla ilişkiler ve pazarlamanın gerek tüketicilerin ihtiyaçlarına cevap verebilmek gerekse tüketicilerin marka ile duygusal bağ kurabilmesi için kilit bir noktada bulunduğunu düşünüyorum. Ben de bunun bir parçası olmayı tercih ettim. Hizmet verdiğim markalar genelde teknoloji sektöründen oldu ve bunu aslında ben de tercih ettim. Çünkü dinamik bir sektörde olmak ve tüketiciye birebir dokunmak beni motive ediyor.

İyi pazarlamayı sağlayan bileşenler neler?
Günümüzde global trendleri takip ederken aynı anda lokal ihtiyaçları da göz önüne alan 'glokal' projeler geliştirmek, pazarlamanın en önemli bileşeni haline geldi. Bunun yanı sıra tüketiciye dokunmak; ürün ve hizmetleri teknik dil yerine tüketiciye kendisinin anlayacağı temiz ve sade bir dille, ürünün kendisine sağlayacağı faydayı göstererek anlatmak en önemli bileşenlerden diyebilirim.

Dijital dönüşüm ile birlikte pazarlama süreçleri ne gibi değişiklikler gösteriyor?
Dijital dönüşümle beraber markanın kendini anlatması yerine bunu fikir liderleri üzerinden yapması da pazarlama süreçlerine dahil oldu. Biz de bu anlamda uzun soluklu "influencer" iletişimine önem verdik.

Akıllı telefonda gelecek nereye gidiyor?
Mobil cihazlar hayatımızın vazgeçilmez bir parçası. Bugün birçoğumuz birçok işimizi bilgisayara ihtiyaç duymadan akıllı telefonlarımız üzerinden yapıyoruz. Dolayısıyla yapay zeka ve mobil cihazlar arasında, her iki alanı da birlikte büyütecek güçlü bir bağ olduğunu düşünüyoruz. Mobil cihazlar önümüzdeki dönemde yapay zeka daha da gelişerek kullanılmaya başlandıkça tüketicilerin hayatında çok daha ciddi bir yer edinecek.

5 Soru, 5 Cevap

Başarıyı nasıl tanımlarsınız?
Başarı, sevdiğiniz işi yapmanın bir sonucudur.

Profesyonelliğin ilk kuralı sizce nedir?
Sorumluluk alabilmek.

Güne nasıl başlıyorsunuz?
Hafif bir kahvaltıyla.

Gençlere "iş hayatında asla yapmayın" diyeceğiniz bir tavsiye verebilir misiniz?
İş seçmemelerini öneririm.

Hedefleriniz neler?
Pazarlama alanında kendimi sürekli geliştirmek.

FOTOĞRAF: BETÜL YAZICIOĞLU

En yetenekli 30 genç kim?

30
·ALTI·
30
Forbes

DÜNYANIN
EN PRESTİJLİ
LİSTESİ İÇİN ADAY OL
YA DA ADAY GÖSTER

forbes.com.tr/30alti30

TÜRKİYE Forbes

Tutkuyla Gelen Başarı

Mayo ve bikini tutkusunu Burcu Erken Luxury Beachwear ile markalaştıran ve 10. Alaçatı Ot Festivali'ndeki defilesi ile dikkatleri çeken Burcu Erken, tasarımlarında girdiği her ortamda parlayan, güçlü ve iddialı kadınlardan ilham alıyor.

Burcu Erken Luxury Beachwear markası nasıl doğdu?
Aslında işletme fakültesi mezunuyum ama moda her zaman hayatımdaydı ve bir tutkuydu benim için. Mayo ve bikiniler ise en büyük ilgi alanım. Bol bol beach'leri gezme fırsatımız olan Miami seyahatimizden sonra ise tutkumu mesleğim haline getirme kararımı verdim. Miami'de dikkatimi en çok çeken şey mayo ve bikiniler oldu. Bizim davete giderken yaptığımız makyajı plaja giderken yapan kadınlar gösterişli aksesuarları ile öyle parıldıyorlardı ki, "Bizim plajlarımız neden böyle olmasın" dedim. Özel bir kurumdan bir yıl boyunca moda tasarım eğitimi üzerine kumaş ve aksesuar bilgisinden tutun teknik çizime kadar işin en ince ayrıntısına kadar bire bir ders aldım. Derslerimi başarıyla tamamladıktan sonra İzmir'de atölyemizde tasarımlarımı üretmeye başladık.

Koleksiyonunuzda hangi ürünler yer alıyor?
Pul, payet ve taşlarla işlenmiş mayo ve bikinilerin yanı sıra mordan kreme, bebek mavisinden siyaha geniş bir renk skalasında kimonolarımız mevcut. Mayo ve bikiniler çok gösterişli olduğu için kimonolarımızı daha sade tuttuk.

Diamond koleksiyonunun öne çıkan özellikleri neler?
"Kadın hangi ortamda olursa olsun ışık saçmalı" diyerek taşlarla, pullarla göz alıcı bir koleksiyon hazırladık ve denize rahatlıkla girebileceğiniz şık ürünler tasarladık. Koleksiyonda gerçek kristal taşlar, kararmayan, paslanmayan pirinç aksesuarlar kullandık.

Koleksiyonun öne çıkan bir özelliği de suya dayanıklı olması değil mi?
Evet, istediğiniz gibi denize girip çıkabiliyorsunuz ve hiçbir şekilde bozulma olmuyor. Hazırlık aşamasında dayanıklı, paslanmayan, kararmayan aksesuarları bulmak için çok araştırma yaptık.

Koleksiyonunuzu çeşitlendirmeyi düşünüyor musunuz?
Önümüzdeki yıl el çantalarımız da olacak. Amblemimiz pırlantanın içinde bir baykuş. Bu sene hiç desen kullanmadık ama bir sonraki koleksiyonda baykuş deseni de olacak. 2020 yazı için hazırlıklara şimdiden başladık. Önümüzdeki yaz yine ışıldayan aksesuarlarımız vazgeçilmezimiz. Bunlara ek bir de incili bir seri tasarlıyoruz.

FOTOĞRAF: KORAY IŞIK

Ot Festivali'nde bir defileniz oldu. Nasıl geçti?
Ürünlerimizi hazırladıktan sonra tanıtım kısmına geçmek istedik ve Alaçatı Morah'ta Ot Festivali'nde Ivana Sert'le birlikte bir söyleşi ve 16 ürünümüzü sergilediğimiz bir defile yaptık. Önümüzdeki yıllarda hedefimiz İstanbul'da ve yurt dışında da defileler yapmak.

Özel koleksiyonlarınız ya da kişiye özel tasarımlarınız var mı?
Gelinlere ve nedimelere özel Bride koleksiyonu hazırladık. Gelinler için beyaz Bride yazılı, nedimeler için de fuşya pembe Made of Honor yazılı mayolarımız özellikle fotoğraf ve video çekimlerinde çok tercih ediliyor. Ayrıca "Daha işlemeli olsun" diyerek ekstra payetler, taşlar ve pullar isteyenler ya da "Üstüm 38, altım 36 beden" diyenler için de özel üretimler yapıyoruz.

Bu yıl plajlarda hakim olan renkler hangileri?
Turuncu ve pembe neon çok tercih ediliyor.

Sizin bikini ve mayo tercihlerinizde olmazsa olmazınız var mı?
Günlük yaşantımda siyah ya da beyaz ağırlıklı giyiniyorum. Bikini ve mayoda ise siyah ve beyazdan vazgeçemiyorum.

Hangi vücut tipi nasıl mayo ve bikinileri tercih etmeli?
Öncelikle kendinize güvenin ve kusurlarınızdan asla korkmayın. Ayrıca trendlere göz atın ve alışverişe çıkmadan önce vücudunuza uygun bikini ve mayo modellerini kafanızda belirleyin. Benim fikrim eğer göğüsleriniz büyükse göğsünüzü saran küçük dekolteleri tercih etmeniz. İnce değil kalın askılı ve boyundan bağlamalı modeller en doğru seçenekler arasında. Küçük göğüslere sahip olanlar ise göğüsleri kaldıran modelleri tercih edebilirler. Straplez ya da tek omuzlu modeller uygun seçenekler arasında. Ayrıca fırfırlı, detaylı, taşlı üstler ve renkli desenler göğüs bölgesine yoğunluk ve şekil kazandırır, göğüsleri büyük gösterir. Geniş kalçalar için bikini altının bel kısmının yüksek olmasına ve kalçayı sarmasına dikkat edilebilir. Böylece bacak boyu daha uzun ve kalça daha ince görünür.

Burcu Erken Luxury Beachwear markasına nerelerden ulaşılabilir?
Şu an sitemizden (*burcuerken.com*), Openhaus İstanbul ve Çeşme'de Spiaggia Grande'den ulaşılabilir. Yakında Bodrum'da da olacağız.

Hedefleriniz neler?
Fuarlar için başvuru sürecimiz devam ediyor. Miami ve Dubai bizim için önemli noktalar. Önceliğimiz Miami.

Sizi en çok büyüleyen şehir hangisi?
New York. Gökdelenlerin arasında kendimi bir filmin içindeymişim gibi hissediyorum.

Stilinizin olmazsa olmazları neler?
Stiletto ve dar pantolon ikilisi, uçuş uçuş etekler, beyaz gömlekler ve ince askılı bluzlar vazgeçilmezlerim. Blazer ceket ise neredeyse dört mevsim şıklığımı tamamlayan en büyük kurtarıcım.

En sevdiğiniz aksesuar hangisi?
Saatler ve üst üste taktığım kolyeler.

Sizi en iyi özetleyen üç özelliğiniz neler?
Kararlılık, pozitiflik ve girişkenlik.

Gelinlere özel Bride koleksiyonu çok tercih ediliyor.

Elbise, Feleppa, 240 Euro
Gözlük, Bob Sdrunk, 169 Euro
Küpe, Boccadamo, 54 Euro

Güneşin Yüzü

Yazın en enerjik iki rengi bir arada. Sarı ve turuncu tonlarını bir arada kullanarak güneşten rol çalma, stilimizi ısıtma zamanı.

Moda Editörü **Lisa Mancini**
Fotoğraf **Andrea Varani**

Elbise, Blumarine, 2.325 Euro
Takım, Blumarine
Küpe, Sodini, 44 Euro
Ayakkabı, Bluemarine loves
Salvatore Piccione, 440 Euro

Üst, Zuiki, 19,99 Euro
Pantolon, Just Cavalli, 415 Euro
Gözlük, Tally Weijl, 7,99 Euro
Küpeler ve bilezik, Enrico Coveri
Çanta, Cromia, 185 Euro
Ayakkabı, Gianvito Rossi, 560 Euro

Küpe, Sharra Pagano, 80 Euro
Saat, Swatch, 60 Euro

Elbise, Annakiki, 397 Euro
Fular, Lanulá, 4 Euro
Yüzük, Boccadama, 42 Euro
Çanta, Café Noir, 59 Euro

Haki gömlek, Creazioni Unique, 75 Euro
Mayo, H&M,14,99 Euro
Bot, GCDS, 832 Euro

Makyaj: Gustavo Bortolotti (Chanel Beauty ürünleriyle)

Sarı bikini üstü, Mi&Co, 99 Euro
Mayo, Guillermina Baeza, 144 Euro
Çok renkli kolye, Bimba y Lola, 125 Euro

Önce Renk

Yalın ama kesinlikle iddialı bir görünümün anahtarı enerjinize eşlik edecek sıcak renklerde.

Moda Editörü **Daniela Gutierrez**

Fotoğraf **Valero Rioja**

Turuncu-kırmızı mayo,
Women's Secret, 35,99 Euro
Beyaz şapka, Lacoste, 45 Euro

Turkuvaz mayo, C&A, 19,90 Euro
Palmiye küpe, Barokah Jewels, 45 Euro
Sarı polarize gözlük, Goodbye Rita, 29,90 Euro
Mavi-pembe saat, 90 Euro, beyaz-sarı saat, 70 Euro, Swatch

Bikini üstü, Women's Secret, 26,99 Euro
Bikini altı, Benetton, 19,95 Euro

Bikini üstü, H&M, 24,99 Euro
Yeşil bikini altı, Red Point, 29,90 Euro
Bileklik, Lacoste, 15 Euro

Mor bikini üstü, All Swim, 90 Euro
Palmiye desenli mayo, Red Point, 70,90 Euro
Pembe üst, Lola Casademunt, 144,95 Euro
Mavi polarize gözlük, Alain Afflelou, 49 Euro

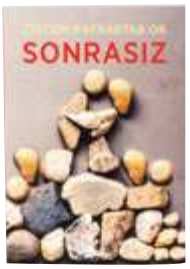
Mayo, Enfasis Black, 110 Euro

Model: Mary Nicole (Line Up Model Management)
Saç ve makyaj: Eva Escolano
Fotoğraf asistanı: Pedro Melo/Andres Barbosa
Styling asistanı: Silvia Gomez
Prodüksiyon: Paloma Mendes
Gran Canaria Spa, Wellness&Health/Gran Canaria Blue/Seaside Palm Beach/BD Surf&BodyBoard School'a teşekkür ederiz.

Kültür

Edebiyat ve sanat dünyasından haberler

İrem Orhan



Sonrasız
Çiğdem Bayraktar Ör

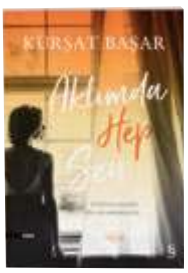
Çiğdem Bayraktar Ör, kitapta aşkın, insanlığa yaşattıklarını bir kadının gözünden anlatırken günümüz insanının modern dertlerini farklı bir perspektiften ele alıp çeşitli çözüm önerileri getiriyor. Her satırını büyük bir heyecanla okuyacağınız roman, aynı zamanda bir cesaret öyküsü.

Kalbime İyi Geliyor
Özlen Çopuroğlu

Okuyucuda hayata dair farkındalık yaratmayı amaçlayan kitap, dünyaya farklı bir perspektiften bakmanıza yardımcı oluyor. Her sayfasında kendinizden bir şeyler bularak okuyacağınız hikayeleriyle sizi kendi içinizde yolculuğa çıkarıyor.

Ege'yi Gör ve Yaşa
Melih Uslu

Gezi yazarı Melih Uslu, bizi bu kez az bilinen koylara, köy pazarlarına götürüp, yavaş akan bir zaman diliminin içine çekiyor. *Ege'yi Gör ve Yaşa*, bir gezi rehberinden ziyade okuyucuya bir yaşam deneyimi sunarak, huzura davet ediyor.



Aklımda Hep Sen
Kürşat Başar

Kürşat Başar, *Aklımda Hep Sen*'de, kendine has üslubuyla ilişkilere dair yeni sorular soruyor. Kitapta, 'seyahate çıkıyorum' diyerek evini terk eden bir kadının geçmişle hesaplaşmaları ve gerçek aşkını bulma serüveni konu alınıyor.

Kokular Kitabı 4-Lezzetler **Vedat Ozan**

Türkçe koku literatürünün kurucusu Vedat Ozan'ın kaleminden çıkan kitap, kolalı içeceklerin gerçek hikayesinden tutun, yeni keşfedilen tatlara ve hatta yasak aşklara kadar uzanan zengin bilgisiyle okuyucuyu içine çekiyor.

EYLÜL SANAT TAKVİMİ

İstanbullu sanatseverleri bu Eylül ayında çok heyecanlı bir etkinlik takvimi bekliyor. 13 yıldır düzenlenen *Contemporary İstanbul*, bu yıl 12-15 Eylül tarihleri arasında 14. kez kapılarını açıyor. Bunun yanı sıra *16. İstanbul Bienali ve bu kapsamda gerçekleşecek pek çok özel etkinlik de* Eylül ayında sanat tutkunlarıyla buluşmayı bekliyor.

1 Hızlı ve Öfkeli: Hobbs ve Shaw

Başrollerini Dwayne Johnson ve Jason Statham'ın üstlendiği aksiyon türündeki filmde, Vanessa Kirby ise cevval bir ajan rolünde. "Altın Küre" ödüllü Idris Elba'nın da oyuncu kadrosunda yer aldığı filmin yönetmen koltuğunda John Wick ve *Deadpool 2* filmlerinden tanıdığımız David Leitch oturuyor. (2 Ağustos)

2 Bir Zamanlar Hollywood'da

1969 yazının Los Angeles'ında geçen filmde, popülerliğini kaybetmiş bir televizyon yıldızı ve dublörünün, film endüstrisine tekrar girmek için verdikleri çaba konu ediliyor. Yönetmenliğini Quentin Tarantino'nun yaptığı filmin başrollerini Leonardo DiCaprio, Brad Pitt ve Margot Robbie paylaşıyor. (23 Ağustos)

3 Angel Has Fallen

Gizli servis üyesi bir adamın yaşadığı saldırı sonucu hayatını ve seçimlerini sorgulama hikayelerinin anlatıldığı filmde başrollerde Gerard Butler, Morgan Freeman ve Tim Blake Nelson var. Aksiyonun hız kesmediği filmin yönetmeni ise Ric Roman Waugh. (23 Ağustos)

4 Geniş Aile Komşu Kızı

Bir televizyon dizisi olan *Geniş Aile*'nin beyaz perdeye uyarlanan üçüncü filmi *Geniş Aile Komşu Kızı*, "Cevahir"in maceralarını yansıtıyor. Oyuncu kadrosunda Ufuk Özkan, Bülent Çolak, Rojda Demirer, Emre Altuğ gibi isimlerin yer aldığı filmin yönetmeni ise Cüneyt İnay. (2 Ağustos)

GÖRSEL ŞÖLEN

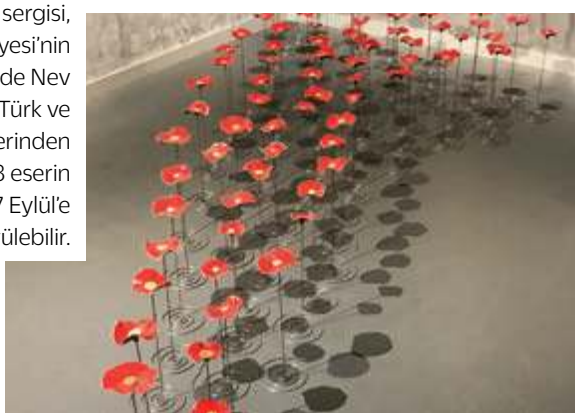
Adrenalin dolu *Bazzar Şov*, galasını ikonik sirk çadırında 21 Ağustos'ta Hilltown Alışveriş Merkezi'nde gerçekleştiriyor. Çılgın akrobatların nefes kesen gösterileriyle görsel bir şölene imza atacak *Bazzar Şov*'un yönetmenliğini ve yazarlığını Susan Gaudreau üstleniyor. Sekiz farklı konseptte yerçekimine meydan okuyarak izleyenleri masalsı bir yolculuğa çıkaracak şov, Cirque du Soleil'in 1984'ten beri 43. özel konsepti olacak.

1 Göç Kaygısı Dile Geldi

Ülkeler arası göçün yanı sıra ruhsal göçü de yansıtan *Göç* isimli sergi, Ağustos ayı boyunca Trump Art Gallery'de sanat severlerle buluşuyor. 27 sanatçının, insanın göç etme kaygısı ve güdüsü üzerinden birbirinden çarpıcı eserler ortaya koyduğu sergi, 1-31 Ağustos tarihleri arasında ziyaret edilebilir.

2 Yaz Vakti Sergisi

Heykel, resim, özgün baskı, cam, seramik, fotoğraf gibi farklı sanat disiplinlerinden 12 sanatçının eserlerinin yer aldığı *Yaz Vakti* sergisi, Üsküdar Belediyesi'nin ev sahipliğinde Nev Galeri'de açıldı. Türk ve dünya kültürlerinden izler taşıyan 78 eserin yer aldığı sergi, 17 Eylül'e kadar görülebilir.



3 Latin Müziğin Kraliçesi Geliyor

Sanat hayatına "Grammy" dahil sayısız ödül sığdıran, Omara Portuondo, "Omara Es Cuba-The Last Kiss" turnesi kapsamında İstanbul LifePark'ta sevenleri ile buluşuyor. Buena Vista Social Club'ın Divası, 3 Ağustos akşamı sevilen şarkılarını İstanbul'da hayranlarıyla paylaşacak.

4 Uluslararası Sanatçı Filmleri

İstanbul Modern, dünyanın farklı coğrafyalarından sanatçıların video, animasyon ve kısa filmlerinin yer aldığı *Uluslararası Sanatçı Filmleri* programını ağırlamayı sürdürüyor. Programın 12. yılına özel olarak bu sene "toplumsal cinsiyet" konusuna odaklanan filmler, 18 Ağustos'a kadar görülebilir.

FESTİVAL YENİ YAŞINI KUTLUYOR

Bu yıl 22-25 Ağustos tarihleri arasında gerçekleştirilecek *Bodrum Müzik Festivali*, 15. yılında müzik dünyasının yıldızlarını ağırlamaya devam ediyor. 22-25 Ağustos tarihleri arasında dört gün sürecek festivalde, Fazıl Say, Pablo Ferrández, Ksenija Sidorova, Karsu, Elvin Hoxha Ganiyev, Vassilis Varvaresos, Sara Ferrández ve Umut Sağlam gibi isimler sahne alacak.

Soygun Hikayesi Yuvarlak Masada

Geçtiğimiz yıl soygun hikayelerini heyecanla izlediğimiz *La Casa de Papel*'in üçüncü sezonu vizyonda. İyi kalpli soyguncular dünya çapında öyle sevildi ki yapımcılar "devam" dedi.

Özge Zeki

Madrid'de yuvarlak masada dünya basınından isimlerle buluştuk, ünlü dizinin oyuncularını bekliyoruz. Onları soru yağmuruna tutacağız, ne de olsa aklımızda dizinin son sezonunun bitişiyle ilgili flu kalan çok soru var. En başta ikinci sezonda öldüğünü gözlerimizle gördüğümüz "Berlin" yani Pedro Alonso var. O da ne! Odaya profesörle beraber giriyor ve kanlı, canlı karşımızda oturuyor. Demek ki ölmemiş! Zaten ilk sorumuz bu oluyor kendisine: "Siz ölmediniz mi?" Alonso içten bir kahkaha atıyor ve şöyle cevap veriyor bize: "Doğrusu ben de üçüncü sezon için telefon gelene kadar öldüğümü düşünüyordum. *La Casa de Papel* çok ses getiren bir iş oldu ve biz oyuncular olarak burada bitmesini hiç istemiyorduk. Dolayısıyla ben de devam etmek istiyordum, çok iyi oldu. Bu sezon karakter evriliyor ve çok daha fazla ses getirecek sürprizlerim olacak. Karakterin daha karanlık taraflarını göreceğiz." Basın mensupları olarak merakla birbirimize bakıyoruz. İkinci sorumuz dizinin temasında yapılan arkadaşlık vurgusuna. Çünkü 3. sezonda kurguladıkları soygunun temel amacı arkadaşları "Rio"nun esaretine son vermek. Başta bazı ekip üyeleri karşı çıksa da zenginliklerine rağmen her türlü riski alıp tekrar soyguna girişiyorlar. "Nairobi" yani Alba Flores, "Dizide hepimiz birbirimizin hayatlarını bir yerlerde kurtardık ve arkadaştan da öte aile olmayı başardık. Sanırım seyirciye geçen duygu bu olduğu için başarılı olduk" diyor. Bu sezonda yeni saç modeliyle daha güçlü bir portre çizen "Tokyo" yani Ursula Corbera ise aile vurgusuna şu cümleyi ekliyor: "Ailede de her zaman iyi ve kötü şeyler olur. Kimi zaman kavga edersiniz kimi zaman zor durumunuzda birbirinize yetişirsiniz. İşte önemli olan bu aslında; iyi ve kötü günde yan yana olmak. Biz dizide bunu başarıyoruz ve bu konuda ilham verdiğimizi düşünüyorum."

Profesör Etkisi

Dizide kuşkusuz soygunu kusursuzca kurgulayan ve zekice yöneten "Profesör" karakterine yani Alvore Morte'ye ilgi büyük. Nasıl olur da fiziki olarak çok çekici görünmeyen biri bu kadar fazla hayrana sahip olur? İşte bu soruyu profesöre soruyorum: "Sizce artık zeka dış görünüşe göre daha mı çekici?" Gülüyor. "Umarım öyledir" diyor ve ekliyor: "Artık dış görünüş o kadar öne çıktı ki, ne düşündüğünün veya ne söylediğinin önemi kalmadı. Bunun değişmesini çok istiyorum." "Berlin" yani Pedro Alonso da profesöre katılıyor ve bir anektodu bizimle paylaşıyor: "Bana bir Meksika filmi için teklif gelmişti. Senaryoyu okurken benim için yazılan 'Ve yakışıklı karakter kaslı vücuduyla savrularak yürüyordu' repliğini gördüğümde bayağı gülüp 'bu ben miyim' diye düşünmüştüm. Şaka bir yana bunun değişmesini ben de istiyorum. Evet, artık zeki adamlar daha çekici!" Diziye bu sezon yeni karakterler de ekleniyor. Biz üçüncüyü izlerken dördüncü sezonun çekilmesine başlanan *La Casa de Papel*, izleyicileri arkadaşlık, aşk, adalet gibi kavramları sorgulamaya davet ediyor.

Knidos

Hem Kişisel Gelişim Hem Kişisel Kaçış Rotaları

Bu okullar sadece eğitimin Türkiye'nin en büyük gölünü, en yüksek dağını bilmekten ibaret olmadığını bize yeniden hatırlatan, aynı zamanda Türkiye'nin cennet köşelerinde keşmekeşten kaçıp, nefes alma şansı tanıyan ilim ve sanat akademileri. İşte yaz-kış ziyaret edebileceğiniz ve felsefeden sanata pek çok alanda her yaşa eğitim veren üç gönüllü eğitim merkezi.

Özgür Uysal

TATİL SADECE TATİLDEN İBARET OLMAYABİLİR

Şehirde çalışan ve bunalan her insanın ortak ihtiyacı huzurlu bir köşede, günlük hayatın keşmekeşi ve sürekli beynimize giren çer çöp bilgiden uzaklaşıp kafa dinleyebilmek. Ancak giderek artan bir furya daha var. "Kafa dinlemek sadece boş oturmaktan ibaret değil" diyen ve tatilde aynı zamanda kendini geliştirmek, sanatla, kültürle, doğayla kucaklaşmak isteyen yeni nesil tatilciler, Türkiye'nin dört bir yanında ruhlarına uygun kaçış noktaları arıyorlar. Ben de 'ye-iç-eğlen' değil de 'git-gör-öğren' temasına hasret kalmışlar için Türkiye'nin farklı köşelerinden her mevsim ve her ilgi alanı için başka bir lezzet sunan kişisel gelişim ve kişisel kaçış rotalarını çıkardım.

Uluslararası Knidos Kültür ve Sanat Akademisi

Yıl boyu kültür ve sanat etkinlikleri düzenleyen UKKSA, M.Ö. 4'üncü yüzyılda dünyanın sanat alanında tüm ilhamını aldığı Knidos'u yeniden kültürün ve sanatın göz bebeği haline getirmeyi amaçlıyor.

Bana göre dünyanın tartışmasız en güzel gün doğumunun ve batışının olduğu yer Knidos. Ama burada yükselen sadece Knidos'un güneşi değil, bahçesi heykeller, 500 yıllık zeytin ağaçları ve taş evlerle çevrili UKKSA ismindeki sanat köyü. Türkiye'de sanat ve galeri denince akla ilk gelen isimlerden Nevzat Metin'in ve aynı heyecanı paylaşan güzel insanların bir hayali olarak başlamış. Datça'nın inciden koyu Palamutbükü'nün hemen üstündeki Yakaköy'de sırtını dağlara dayamış bir biçimde denize bakıyor. Burada Türkiye'nin ve dünyanın dört bir yanından gelen heykel, resim ve seramik sanatçıları ve sanatseverler, M.Ö. 4'üncü yüzyılda dünyanın sanat alanında tüm ilhamını aldığı Knidos'u yeniden kültürün ve sanatın göz bebeği haline getirmeye çalışıyorlar. Sanatçılar sempozyum ve panellerle burada konaklıyor. Atölyelerinde eserlerini yapıyor ve bu eserler akademide sergileniyor. Sanatseverler ve burada yapılan atölye çalışmalarına katılan sanat tatilcileri eserlerden satın alabiliyor. Satışlarından elde edilen gelirler, sanatını icra etmek isteyen sanatçıları bünyesinde toplayıp onlara gerekli imkanları sağlayabilmek için kullanılıyor. Tüm yıl boyunca badem festivalinden seramik atölyelerine kadar hem Datça bölgesinin kültürel zenginliklerini korumak hem de bölgede sanatı yeniden bir atardamar haline getirmek için etkinlikler düzenleniyor. Zaten bahçesine insan bir kere adım attığında kendisini bir anda adeta üç bin yıllık bir serüvenin içerisinde gibi hissediyor. Sitesinden (*ukksakademi.com*) ya da Instagram adresinden (*@ukksakademi*) etkinliklere ulaşabilirsiniz. Gidin, ömrünüz uzayacak söz veriyorum.

Doğa Derneği (Seferihisar)

“Bugün domatesin topraktan yetiştiğini bilmeyen çocuklar var” desem inanır mısınız? Evet, tableti nasıl yukarı kaydıracağını çok iyi bilen ama doğanın ne olduğunu, onu nasıl yok ettiğimizi bilmeyen genç bir nesil yetişiyor. Haydi biz anlamadık ama onlar bunu anladıklarında çok geç olacak. Doğa Derneği, nesli tehlike altında olan canlıların, özellikle de kuşların korunması için çalışan bir dernek. Doğayı şöyle tanımlıyorlar: “Doğa Derneği’ne göre doğa, düşünür, yazar, çizer. Bu düşünceler kağıtlara düşen mürekkep lekelerine değil, dağlardan denizlere savrulan nehirlere, milyarlarca canlının ahenk içindeki yaşamına, atomun çekirdeğine ve evrenin sonsuzluğuna kazınmıştır. Dernek, doğayı aracı kullanmadan okumanın ve çoğaltmanın peşindedir. Bu, ancak doğanın döngüsel mantığını kavramakla mümkündür. Nihayetinde, insan doğanın ta kendisidir.” Bu bilinci aşılamak ve bu zengin toprakların kültürünü korumak için nesli tükenen kuşları gözlemleyebileceğiniz dağ okulları, gökyüzünün sırlarını keşfedeceğiniz gece okulları, ahşap oyma okulları, kültürümüzü eşeğe tersten binerek ama doğru anlayabileceğiniz Aramızdaki Nasreddin gibi uygulamaları var. Üstelik bu gönüllü üyeleriyle aynı zamanda kökleri bulunan Seferihisar’da, Datça’da, Gediz’de doğayı ve ekolojiyi korumak için projelere destek oluyorlar. Destekledikleri projelere “tohumlar,” Seferihisar Doğa Okulları’nda verdikleri kurslara da “usta-çırak kursları” adını veriyorlar. Burada her şey doğa için. Tüm felsefelerini en ince detayına kadar tatlı dille yazdıkları sitelerinden (*dogaaskina.org*) daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz.

Doğa Derneği, nesli tehlike altında olan canlıların korunması için çalışan bir dernek ve derneğin kapısı kendisini doğanın bir parçası gören herkese açık.

Adatepe Taşmektep

Türkiye'nin temiz kalmayı başarmış Çanakkale Ayvacık'ın tatlı beldesi Küçükkuyu'da hem tatil yapmak hem de düşüncelere dalmak isteyenler için oksijen dolu bir okul burası. Tarih, felsefe, edebiyat, sanat tarihi de dahil pek çok alanda seminerler, atölyeler yer alıyor bu mektepte. 20 yaşını tamamlamış. Adı gibi eski taş binaların içerisinde, 18 yaş üstü herkese, sanat ve felsefe etrafına örülmüş eğitimler veren Taşmektep'in web sitesi de kendisi gibi nostaljik. Yaz-kış seminerler devam ediyor. Tai Chi bile var. Kuruluşlarıyla ilgili de şöyle diyorlar: "Adatepe Taşmektep sürekli yeni bilginin üretildiği, üretilenin tüketildiği günümüzde, bilgi edinme geleneği oluşturmaya çalışan bir mekan olmanın temellerini atmıştır." Buraya gelecek insanların profilini ise, "Adatepe Taşmektep, günlük hayatlarında uğraştıkları işlerin dışında farklı ilgi alanları olan, bilgilerini derinleştirmek ve deneyimlerine yenilerini eklemek isteyen, yeni bilgiler edinerek tatillerini verimli hale getirmek ve hayata yeni bakış açıları eklemek isteyen insanları bir araya getirir" diye anlatıyorlar. Köy meydanından beş dakikalık yürüyüşle gidilebilen mektepte, her saat atölye çalışmasına katılmak mümkün. Öyle dersler üniformayla sıralarda değil, müzikle, filmle, dansla da yapılıyor, ilgililere duyurulur. Daha fazla bilgi için web sitelerini (*tasmektep.com*) ziyaret edebilirsiniz.

Bilgi edinme geleneği oluşturmaya çalışan bir mekan olan Adatepe Taşmektep, Küçükkuyu'nun oksijeninin yanında kültür ve sanatla besleniyor.

Tarza Göre Tatil

Her biri butik hizmet veriyor ve muhteşem kahvaltı sunumlarına sahipler. Bu yaz güneşlenebileceğiniz en özel adresleri derledik. Doğa tutkunu musunuz, farklı lezzetlerin takipçisi mi? Dekorasyonun sadeliği mi önemli sizin için, şatafat mı? Önerilerimiz size ilham verecek.

FOTOĞRAF: ORBON ALIJA/GETTYIMAGES TURKEY

GURME TUTKUNLARINA

D-RESORT AYVALIK MURAT REİS

OTELİ CAZİP KILAN NEDİR? Ayvalık'ın benzersiz zeytinyağı, D-Resort Ayvalık Murat Reis'in özel tarifleriyle buluşuyor ve sizi alışılmışın ötesinde lezzetlerle benzersiz bir yemek deneyimine davet ediyor. Olea Restoran, muhteşem deniz ve adalar manzarası eşliğinde birbirinden lezzetli yerel ve dünya tatlarını bir arada sunuyor.
KİMLER TERCİH ETMELİ? Popüler tatil adreslerinden sıkılanlar için cazip bir alternatif. Sarımsaklı Plajı, Cunda Adası, Kozak Yaylası, Küçükköy ve Şeytan Sofrası gibi bölgenin en gözde çekim merkezlerine birkaç dakikalık mesafede yer alan D-Resort Ayvalık Murat Reis, mavi bayraklı plaj sertifikasına da sahip. D- Resort Ayvalık Murat Reis, otele ait özel botlarla Cunda'ya 10 dakika, kara ulaşımı ile Edremit Havaalanı'na 49 km. uzaklıkta yer alıyor.
YAPMADAN DÖNMEYİN Denizden karaya doğru esen poyraz Kazdağları'nın oksijenini, Ege Denizi'nin iyotunu içinize taşırken; Ayvalık'ın ferahlık veren eşsiz havasını yaşatıyor. Akşam saatlerinde sahilde kurulan masalarda yemek yemeden dönmeyin.
@dresortayvalik

DOĞANIN İZİNDEN GİDENLERE

PACHAMAMA, ALAÇATI

OTELİ CAZİP KILAN NEDİR? Mimar Mustafa Teksoy'un "yapı biyolojisi" teknikleriyle doğadan ilham alarak tasarlayıp inşa ettiği ve "öze dönüş" fikriyle kuşatılan Pachamama, kentleşmenin verdiği rahatsızlığa şifa olma özelliği taşıyor. Hayatın akışını insana hatırlatan ve "yaşayan bir mekan" olarak tasarlanan otelde kendinizi doğanın kucağındaymış gibi hissediyorsunuz.
KİMLER TERCİH ETMELİ? Pachamama Alaçatı, kendini doğal yaşama adayanları ve şehir yaşamında kaybolan insan-doğa bağlantısını yeniden kurma arayışındaki herkesi çağırıyor.
YAPMADAN DÖNMEYİN Yüksek konforu doğal malzemelerle sentezleyen, sanat, tasarım ve mimari bilimini bünyesinde buluşturan Pachamama, sıra dışı mimarisinin yanında doğal ürünleri kullanmayı tercih ettiği mutfağıyla da Alaçatı turizmine katkıda bulunuyor. Özel lezzetleri tatmadan dönmeyin.
@pachamamahotel

MİNİMAL SEVENLERE

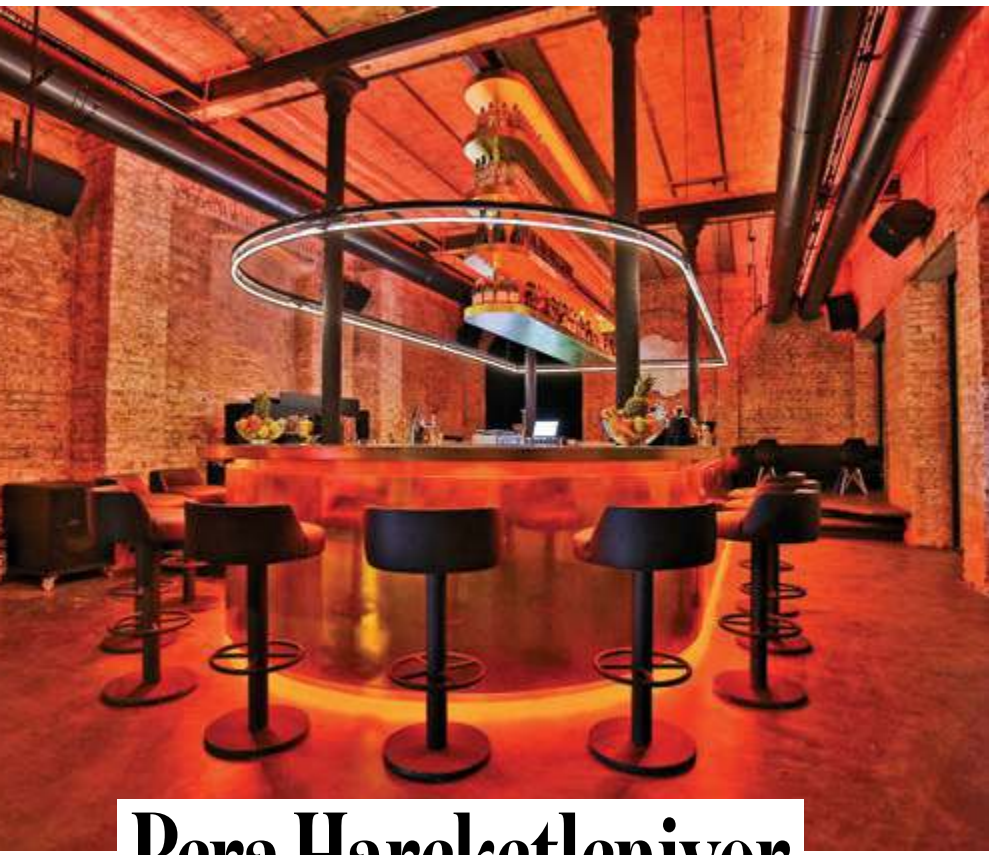
THE STAY WAREHOUSE, ALAÇATI

OTELİ CAZİP KILAN NEDİR? Abartıdan uzak, doğaya dost ve dönüştürülebilir mimari anlayışına sahip otel, misafirlerine bu hareketli bölgenin kalbinde huzur dolu yemyeşil bir bahçede, zeytin ağaçları arasında tasarım ve konforun buluştuğu odaları ile konaklama deneyimi sunuyor.
KİMLER TERCİH ETMELİ? Tatilini sakin bir ortamda geçirmek isteyen, detaylarda özgünlükten yana olan; doğa, tasarım ve sanat severler. Otel Alaçatı'nın farklı yönlerinin keşfedilmesine katkı sağlamak için her mevsimde kültür sanat alanında birçok organizasyona da ev sahipliği yapıyor.
YAPMADAN DÖNMEYİN The Stay'in kendi özel alanının bulunduğu Plage Isolée'ye, otelin size özel sağladığı elektrikli bisikletlerle gidin ve denizin tadını çıkarın.
@thestayalacati

YURT DIŞI HEYECANI ARAYANLARA

ELEXUS HOTEL, KIBRIS

OTELİ CAZİP KILAN NEDİR? Pasaport ya da vize kaygısı gütmeden yakın mesafede yurt dışı heyecanı arıyorsanız, rotanızı Elexus Hotel'e doğru çevirebilirsiniz. Farklı tatil anlayışlarını bir arada buluşturan otel, konuklarını Kıbrıs'ın tarihi ve doğal güzelliklerini keşfetmeye çağırıyor. Uzakdoğu'dan Akdeniz'e, Türk mutfağından Kıbrıs'ın yerel lezzetlerine kadar uzanan birbirinden farklı konseptlere sahip restoranlarıyla ise gastronomi tutkunlarının markajına giriyor.
KİMLER TERCİH ETMELİ? Yemek, tatilin belki de en önemli ayağı. Bu sizin de önem verdiğiniz bir konuysa, Elexus Hotel doğası kadar sunduğu lezzetlerle de ön planda. Geniş yelpazesi ile dünya ve Türk mutfağının yerel ve otantik tatlarını bir arada sunan otel restoranlarında, hangi lezzetleri denerseniz deneyin, tadı damağınızda kalacağı kesin.
YAPMADAN DÖNMEYİN Otelin huzur noktası Zoya Spa'da uzman terapistler tarafından yapılan masajlarla stres ve gerginlikten uzak birkaç saat geçirmeden otelden ayrılmayın. Ruhsal ve bedensel yenilenme sağlayacağınız otelin özel bölgesinde bir nevi gizli mabet gibi olan spa bölümüne mutlaka uğrayın.
@elexushotel



Pera Hareketleniyor

Geçmişten günümüze izler taşıyan Pera'daki, 200 yıllık Passage de Petit Champs binasının giriş katında yer alan Loco de Pera; eğlence anlayışı, lezzetli menüsü ve imza kokteylleriyle yepyeni bir adres.

Damla Durak

Dikkat çeken organizasyonlara imza atan Loco Entertainment Group, sektördeki tecrübesini şimdi de mekan işletmeciliğine aktarıyor ve karşımıza Pera'da açtığı, pazar hariç haftanın altı günü açık olan Loco de Pera ile çıkıyor. Sabahtan geceye uzanan lezzetlerle damaklara hitap eden mekan, Taksim'in en hareketli eğlence duraklarından biri olmaya da aday. Loco de Pera'nın dikkat çeken ve mimarisindeki albenisini katlayan bir diğer çarpıcı tarafı da, mekanın tam ortasında, kalp noktasında yer alan pikap bar. Yapısı ve mimarisi sayesinde, herkesin birbiriyle keyifle sohbet etme olanağı bulduğu barda içkilerinizi yudumlarken gecenin ilerleyen saatlerinde hafif hafif hareketlenmeye başlayabilirsiniz. Mekan sadece kokteylleriyle değil, yemekleriyle de oldukça iddialı. Burrata, falafel topları, kızarmış enginar kalbi mutlaka denenmesi gereken lezzetlerden. Yemek fiyatları 28-55 TL aralığında değişiyor. Hafta sonu planlarınız için Loco de Pera'yı not edin.

Tepebaşı Mah., Meşrutiyet Cad., No: 67, Beyoğlu
Tel: (0 212) 252 26 56

Dracarys

Locogrange

Burrata

Falafel topları

Enginar kalbi

DRESS CODE

Hayat Yeni Demleme Soğuk Çay Serisini Tanıttı

Ünlüleri Buluşturan Lezzetli Davet

Hayat Su, butik çay markası Chado ile geliştirdikleri yeni 'Demleme Soğuk Çay' serisini özel bir parti ile tanıttı. Cemiyet, iş ve sanat dünyasının buluştuğu partide konuklar hem demleme soğuk çayları tattı hem eğlendi.

Burak Yörük

Burcu Esmersoy

Sektörün 35 yıldır öncü markası olan Hayat Su'nun butik çay markası Chado ile birlikte geliştirdiği 'Hayat Demleme Soğuk Çay' serisi, düzenlenen özel bir davetle tanıtıldı. Klein Garten'da düzenlenen davete, cemiyet, iş ve sanat dünyasından ünlü isimler katıldı. Hayat Su'nun tecrübesi ve Chado'nun tüketicilere farklı lezzet deneyimleri yaşatan çay karışımlarının bileşimiyle ortaya çıkan Hayat Demleme Soğuk Çay, farklı meyve ve çay içeriğine sahip dört çeşidiyle tüketiciyle buluştu. Alya'nın canlı performans sergilediği lansman partisinde, Tai Tayfun da misafirlere coşku dolu saatler yaşattı.

Çağla Şıkel

Sedef Avcı

Buse Terim Bahçekapılı

Nazlı Kayı

Klasik Otomobil Tutkunlarına Özel

Cemiyet hayatının ünlü isimleri, İkinci Uluslararası İstanbul Klasik Araç Festivali'nin açılış daveti için Oligark Beach Bar'da bir araya geldi.

Levent-Serpil Köken, Gökçen-Ahmet Yaşar

Tüyap'ta düzenlenen ve İkinci Uluslararası Klasik Araç Festivali kapsamında yapılan davet, klasik otomobil tutkunlarını buluşturdu. DS Automobiles Türkiye ana sponsorluğunda, Otohaber ve Şamdan Plus dergilerinin iş birliğiyle gerçekleştirilen davette, cemiyet ve iş dünyasının ünlü isimleri bir araya geldi.

İbrahim Anaç, Çağrı Kutay

Mustafa Taviloğlu, Bülent Cankurt

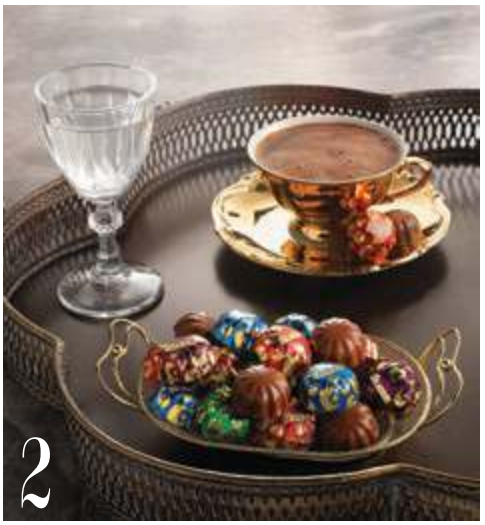
Misafirler, davette eğlenceli zaman geçirirken DS Automobiles'in güncel modellerini de yakından görme fırsatı buldular.

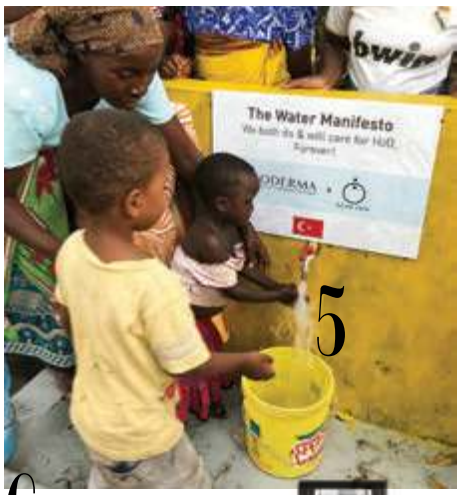
Aslıhan Karalar

Melda Aksu, Zeynep Yılmaz

Burcu Öner, Mert Vidinli

Ece Kıral





1) Yeni Adres Denize ve balığa dair lezzetleri Kuruçeşme'nin muhteşem deniz manzarası ile buluşturan Ringa Seafood, Oligark'ta açıldı. Ringa'nın menüsünde deniz ürünlü tartarlardan çiğ balıklara, kabuklu-kabuksuz deniz mahsüllü makarnalardan tatlı çeşitlerine kadar farklı lezzetler sunuluyor.

2) Bayrama Lezzet Katın Ülker, 47 çeşit hediyelik ve ikramlık ürünüyle bayrama lezzet katıyor. "Ülker Çikolatin" ve "Ülker Ece Çikolata" bayramda sevdiklerini mutlu etmek isteyenler için.

3) Smoothie Keyfi Pratik smoothie'ler, ferahlatıcı etkisiyle serinletirken, posa içeriğiyle tok tutma, bağışıklığı destekleme, enerji verme ve detoks etkisi gibi özellikleriyle öne çıkıyor. LR Health&Beauty, yüksek konsantrasyonda saf aloe vera jeli içeren ve sağlıklı beslenmeyi destekleyen LR Lifetakt Aloe Vera Jel içeceklerini, bu yaz smoothie'lerle buluşturuyor.

4) Kusursuz Bronzluk Sinoz güneş bakım serisinde yer alan Bronzlaştırıcı Sprey Güneş Yağı içerdiği suya dayanıklı formülü ile gün boyu mükemmel bronzluk elde etmeye yardımcı olurken Sinoz Güneş Koruyucu Sprey Süt SPF 50+, gün boyu UVA/UVB zararlı güneş ışınlarına karşı korunmaya destek oluyor.

5) Kalıcı ve Sürdürülebilir Destek Bioderma, Şimdi Derneği ile "Akıllı Köy" sosyal sorumluluk projesine destek oldu. "Akıllı Köy" Projesi'yle Tanzanya'nın Zanzibar kentinde bulunan Panga Tupu Köyü'nde Şimdi Derneği ve Bioderma desteğiyle açılan su kuyusu, yerel köy halkına, sürdürülebilir bir şekilde temiz ve güvenli su kullanım imkanı sağlayacak.

6) Kusursuz Kareler Spontane anları yakalayıp telefona veya sosyal medyaya göndermeyi seviyorsanız, Canon'un PowerShot serisine eklediği yeni modellere mutlaka göz atın.

7) Plajda Eğlence D&R, plajda keyifli vakit geçirmek isteyenler için dev şişme ürünlerden e-kitap okuyucuya ve plaj tenisine kadar birçok seçenek sunuyor. Hangisi sizin için?

8) Özel Lezzetler Kerten Hospitality'nin prestijli butik otel markası The House Hotel Karaköy'ün teras katında yer alan Kasa Lokanta&Bar, Michelin yıldızlı İspanyol Şef Jaume Puigdengolas'ın özel menüsüyle misafirlerine eşsiz deneyim sunuyor.

9) Özgür ve Enerjik İskandinav stilini rahatlık ve konforla birleştiren Danimarkalı ayakkabı markası Ecco, farklı tarzlara hitap eden yaz serisi modelleri ile hafif, özgür ve enerjik bir yaz vadediyor.

10) Zaman Tünelinde Yolculuk İnşaat çalışmaları sırasında gerçekleştirilen arkeolojik kazılarda 13 ayrı medeniyete ait esere ulaşılan The Museum Hotel Antakya, kapılarını açtı. Ziyaretçilerini geçmişi binlerce yıl önceye uzanan topraklarda paha biçilemez bir yolculuğa çıkaran otel, bu büyüklük ve arkeolojik içeriğe sahip dünyadaki tek müze oteli olma özelliğini taşıyor.

11) Özel Sanat Deneyimi Contemporary Istanbul, 12-15 Eylül tarihlerinde 14'üncü kez kapılarını açıyor. Siemens Ev Aletleri, Contemporary Istanbul'un sanatseverleri yeni medya sanatı ile buluşturan Plugin Bölümü'nün destekçisi olmaya devam ediyor.

12) Eğlenceye Davet Red Bull Uçuş Günü, 4 Ağustos'ta saat 11:00'de Caddebostan Plajı'nda. 40 cesur takımın göklerin yeni kahramanı olabilmek için birbiriyle yarışacağı etkinlik, ücretsiz ve katılıma açık.

13) Romantik Atmosfer Bodrum'un en bakir koylarından birinde, 40 ayrı odasıyla hizmet veren Moonbeach Otel, kendine ait plajıyla yaz tatilleri için olduğu kadar düğün ve davetler için de ideal bir konumda.

14) Keyifli Saatler Renaissance Polat İstanbul Hotel içerisinde yer alan Marmara Balık Lokantası, özel lezzetleriyle keyifli yaz akşamlarında sizi bekliyor. Ağustos ayı boyunca servis edilecek 'Asma Yaprağında Sardalya'yı da mutlaka denemelisiniz.

15) İtalyan Mutfağı Vadistanbul'daki Lo Zio, İtalyan lezzetlerini sevenlerin vazgeçilmez adresi olmaya aday. İtalyan Şef Enzo Filippo Paglini'nin yönetiminde hazırlanan tatlar arasında pizza seçeneklerinden kroton parçaları eşliğinde sunulan "Güveçte deniz mahsulleri" tabağına birçok seçenek var.

16) Masalsı Düğün Hilton İstanbul Kozyatağı, balo salonlarıyla masalsı düğünlere ev sahipliği yapıyor. Zarif bir kokteyl planlayanlar ise 17. kattaki Skylight Roof'u tercih edebilir.

17) Atölye Zamanı Capacity'de Ağustos ayı boyunca eğlenceli programlar var. Akıl ve zeka oyunları, minyatür, üç boyutlu resim ile mozaik yapıştırma, tuval boyama atölyelerine katılmak için *capacity.com.tr/etkinlikler* adresinden kaydınızı yaptırabilirsiniz.

18) Ayakkabı Tutkunlarına Elle Shoes'da yüzde 70'e varan büyük yaz indirimi ile sezonun trend parçalarını edinmenin tam zamanı.

19

20

21

22

23

24

25

26

27

19) Ayrıcalıklı Tatil Torba'da yer alan Moyo Beach Hotel, denize sıfır konumuyla ve butik otel konseptiyle kaliteli ve konforlu bir tatil sunuyor.

20) Mükemmel Uyum G Lingerie, iç giyim tasarımlarının yanı sıra sahilleri renklendireceğiniz ve bedeninize mükemmel uyum sağlayacak mayo ve bikini koleksiyonu da sunuyor.

21) Sokak Stili Puma, doğanın gücünü yansıtan yeni modeli Storm'u sneaker severlerin beğenisine sundu.

22) Güzel Bir Gün 'Hayatı Güzel Yaşamak Lazım' mottosuyla açılışını gerçekleştiren Fit In Shine, cilt bakımından zayıflamaya kadar sırf dış görünüşe değil aynı zamanda ruha da iyi gelecek hizmetleri bir arada sunuyor.

23) Hem Aktivite Hem Eğitim Beykoz'da faaliyete geçen Bac Team köpek aktivite ve eğitim merkezi, köpek ve sahiplerinin sosyalizasyon eğitim ve aktivite yapmaları için eğitmenler gözetiminde hizmet veriyor.

24) Yüksek Seviyede Koruma En hassas ciltler dahil tüm cilt tipleri için uygun Actinica Lotion, özel içeriği ile güneşin olumsuz etkilerine perde çekiyor.

25) Çizgilere Veda Grid Radyofrekans hakkında bilgi veren Dr. Seran Göçer, "Grid Radyofrekans Uygulaması çok yönlüdür. En önemli özelliği, göz ve ağız çevresi dahil olmak üzere yüzün tüm bölgelerine uygulanır. Sadece temas ettiği yüzeye enerjisini odaklayarak, yüzeysel bir homojen ısı oluşmasına sebep olur, bu nedenle deri yüzeyindeki ince çizgiler üzerinde etkilidir. Göz kapakları ve yüz ovalinde de etkilidir" diyor.

26) Sağlıklı Bronzluk L'actone Güneş Serisi, doğal içeriği ile güneşten koruyup kontrollü bronzlaşmayı sağlarken aynı zamanda cildi nemlendiriyor. L'actone ürünleri, suya dayanıklı koruyucu seçenek arayanlar için de ideal.

27) Sınırsız Suşi Keyfi Shangri-La Bosphorus İstanbul, sınırsız suşi menüsü ile şehre Uzak Doğu esintileri getiriyor. Ist Too'da cuma ve cumartesi akşamları 18:00-22:00 arasında sınırsız suşi roll keyfi kişi başı 145 TL.

Tropik Enerji

Metal duvar süsü, Paşabahçe, 375 TL

Karpuz formlu lamba, Beymen Home, 179 TL

Ananas şekilli kase seti, Tantitoni, 59,90 TL

Sarı desenli mutfak önlüğü, Tchibo, 39,95 TL

Dekoratif süs, Paşabahçe, 295 TL

Renkli pasta tabağı, Tchibo, 29,95 TL

Elma dilimli defter, bonvagon.com, 14,90 TL

Kupa, Beymen Home, 145 TL

Armut seramik obje, Tepe Home, 210 TL

Doğanın armağanı meyvelerin enerjisini evinize taşımanın tam zamanı.

Burçin Öztınaz

Yaz Nasıl Geçiyor?

Yaz mevsiminin sizin açınızdan nasıl geçtiğini test edin.

Derleyen **İrem Orhan**

İş programınız "Ofis" diyor ama kalbiniz "D vitamini" diye bağırıyor. Ve siz:

45% Ofiste öğle yemeği yiyiyorsunuz ve o da ne; göz pınarlarınızdan bir damla gözyaşı süzüldü bile.

32% Ofise gitmeden önce yolda bir müddet güneş alıyorsunuz ya yeter.

23% Öyleyse dışarıda bir öğle yemeği yersiniz. O esnada patronunuzun sizi kontrol etmemesi için dua edersiniz.

Plajda olduğunuzu düşünün. Şarj deliğinize kum kaçmış olabilir mi?

62% Olabilir, dikkatli olmaya çalışsanız da olmuyor.

30% Kelimenin tam anlamıyla tüm boşluklar kum içinde.

8% Hangi yılda yaşıyoruz, Telefonumun tüm boşlukları korumalı.

Depresif dönemlerinizde iç çamaşırı yerine mayo giydiğiniz olur mu?

55% Havuza girdiğiniz anlarda olabilir.

24% Aslında ikisi de benzer şeyler değil mi sonuçta? Ne var ki?

21% Bunu sormamız bile sizi üzer.

Saçlarınız bugün ahenkle dans ediyor, ele avuca sığmıyor. Siz:

18% Muhtemelen gece bir partiye takılıp, sabaha kadar eğlendiniz ve henüz duş alma fırsatınız olmadı.

32% Tuzlu ve aşırı klorlu suya maruz kalmak saçlarınızı bu hale getirmiş olabilir.

%50 Sonuçta nemli saç her zaman kazanır.

Orada başka neler var? Biraz pizza kırıntısı? Ya da biraz pul, sim?

Güneş koruyucu kullanıyorsunuz...

66% Kullanabileceğiniz kadar yüksek korumalı olanı tercih ediyorsunuz.

30% Yalnızca güneş çok rahatsız ettiği anlarda kullanıyorsunuz.

4% Yeterince bronzlaşana dek bebek yağı kullanıyorum ama endişeye gerek yok.

Hafta sonu kamp yapıyorsunuz. Hangisini unutursanız eve geri dönersiniz?

62% Sinek ve böcek koruyucu sprey, iyi bir geri dönüş sebebi.

30% Soğuk içecekleri unutmuş olmak sizi eve geri döndürür.

8% Yiyecek mevzusu öncelikli. Kurabiyeler olmadan gidilmemeli.

SINCE 1950

BARGELLO

BAYRAMA ÖZEL İKİNCİ KOLONYA 5TL

1 Adet 180 ML Kolonya Alışverişinde
Kurban Bayramına Özel

2. KOLONYA SADECE 5TL

Kampanyamız Tüm Bargello Mağazalarında
ve Online Alışveriş'te Geçerli olup, Stoklarla Sınırlıdır.

e-Bargello.com
ONLINE ALIŞVERİŞ

DS AUTOMOBILES
Spirit of Avant-Garde
DS 3 CROSSBACK
DS 3 CROSSBACK
FRANSIZ ZARAFETİ YÜKSEK TEKNOLOJİYLE BULUŞUYOR. YENİ DS MARKASINI KEŞFEDİN. DSAUTOMOBILES.COM.TR
DS, TOTAL tavsiye eder - DS 3 CROSSBACK PureTech 130 Otomatik için yakıt tüketimi; şehir içi / şehir dışı / karma koşullarda: 5,8 - 6,0 / 4,3 - 4,5 / 4,8 - 5,0 lt/100 km kurşunsuz benzin, CO2 emisyonu karma koşullarda: 109 - 117 g/km.
DS STORE İSTANBUL
NİSBETİYE CD. NO: 22/A BEŞİKTAŞ
0 (212) 260 48 00
ONLYYOU
DS DENEYİMİ